PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190

Система
Естественного
Оздоровления

СЕО

Галина ШАТАЛОВА

ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ

ИЗДАТЕЛЬСТВО "ЕЛЕН и К°"

Система
Естественного
Оздоровления

СЕО

Галина ШАТАЛОВА

Философия здоровья

Москва
"Елен и Ко"
1997

ББК 53.5
Ш 28
УДК 615; 616–085

Шаталова Г. С.
Ш 28 Философия здоровья. — М.: «Елен и К°», 1997, 224 с., илл.

Данной книгой Галина Сергеевна Шаталова завершает знакомство читателя с *основными* положениями Системы Естественного Оздоровления, провозглашающей неразрывное единство человека с природой. Только в общении с природой и следовании ее знакам человек обретет душевную и физическую гармонию, без которой здоровье останется недостижимой мечтой.

Научно-популярное издание
ШАТАЛОВА ГАЛИНА СЕРГЕЕВНА
Философия здоровья

Литературная запись А. М. Давыдова

Подписано в печать 20.05.97. Формат 84×108¹/₃₂. Гарнитура «Школьная». Печать высокая. Усл. печ. л. 7,00.
Тираж 100 000 (1 завод 90 000) экз. Заказ № 366.

Издательство «Елен и К°» Москва, ул. Бутлерова, 2–2.
Лицензия ЛР № 064831 от 15 ноября 1996 г.

Макет и диапозитивы изготовлены ЦИТ «Универсум»
127276, Москва, Берёзовая аллея, д. 10/1

Отпечатано с готовых диапозитивов на Книжной фабрике №1 Госкомпечати России. 144003, г. Электросталь Московской обл., ул. Тевосяна, 25.

© Г. С. Шаталова, 1997
© А. М. Давыдов — литературная запись, 1997
© «Елен и К°» — составление, оформление, 1997

Предисловие

«Философией здоровья» я завершаю знакомство читателей с основными положениями моей Системы Естественного Оздоровления, начатое предыдущими книгами «Выбор пути» и «Целебное питание». Впоследствии будет издан однотомник, в который войдут все три книги, существенно переработанные и дополненные, т. к. наука о человеке не стоит на месте, открывая нам все новые стороны жизнедеятельности человеческого организма, расширяя наши представления о жизни вообще. За 50 лет своего существования созданная мной Система Естественного Оздоровления, сохранив свои основы в первозданном виде, получила мощное подтверждение новыми объективными фактами, обрела большую стройность, глубину, аргументированность. Ведущая мысль этой Системы о нерасторжимом единстве человека и природы Земли, Вселенной в целом, высказывавшаяся еще в глубокой древности, понимание ее как разумного начала, опирающегося на идею Вселенского Разума, в последние годы все увереннее пробивает себе дорогу в общественное сознание.

Одни отождествляли этот высший Разум с Богом, другие — с миром идеальных сущностей, третьи — с миром законов, управляющих всеми происходящими во Вселенной процессами. Как увидит читатель, в основе философии здоровья лежат открытые наукой принципы и закономерности, единые для любых форм существования живой материи.

Хотелось бы надеяться, что, опираясь на прочный фундамент добытых наукой знаний и проверенных практикой советов и рекомендаций, содержащихся в моих книгах, вы сумеете обрести здоровье и передать его как бесценное наследие вашим детям, внукам и правнукам, более отдаленным во времени потомкам. Но для этого никогда не забывайте о своем самом верном и надежном друге, который никогда не солжет и не предаст, — многообразной в своем единстве природе. Ее неотъемлемой частью мы всегда были, есть и будем. В общении с ней вы обретете душевную и физическую гармонию, без которой здоровье останется недостижимой мечтой.

Но и вы сохраняйте верность в дружбе, не предавайте и не разрушайте мир живых существ — ваших родных братьев по крови и происхождению. Кем бы вы ни были — государственным или политическим деятелем, предпринимателем, финансистом, деятелем науки, культуры или искусства, инженером, врачом, рабочим, домашней хозяйкой, пенсионером — напрягите свои силы, используйте все свои возможности, чтобы помочь нашему общему другу, который сегодня в беде.

А теперь разрешите по обычаю пожелать вам доброго пути — пути к Разуму и здоровью. Прежде всего от вас самих зависит, насколько этот путь будет гладким, прямым и коротким!

Г. С. Шаталова

Глава I

Что такое философия здоровья?

Подмена понятий

Сегодня у нас сложилась довольно своеобразная шкала оценок эффективности систем здравоохранения и медицины в целом, действенности тех или иных методик и способов лечения, искусства отдельных целителей.

Шкала эта проста и на первый взгляд представляется достаточно логичной, отвечающей насущным потребностям общества.

Если речь идет о системе здравоохранения, то главным критерием ее оценки является количество поликлиник и больниц,

больничных коек в стационарах, оснащенность лечебных учреждений современной медицинской техникой, обеспеченность больных лекарствами и другие чисто количественные показатели.

Эффективность медицины оценивается соотношением общего числа принятых врачами и излеченных ими пациентов. Чем больше больных излечено, тем выше уровень развития медицины.

Точно такой же подход к оценке действенности нетрадиционных методик и способов лечения, квалификации народных целителей.

И подобное положение сложилось не только в нашей стране, которую мы в экстазе самоуничижения готовы поставить по уровню развития на последнее место в мире. Недавно я вернулась из поездки в Канаду, куда была приглашена выступить с циклом лекций о моей Системе Естественного Оздоровления. Впечатления остались самые противоречивые: с одной стороны высокая культура отношений, чистота, безукоризненный сервис, в том числе и медицинский, с другой — большое количество больных, которых я, как врач, распознаю с первого взгляда, очень много людей с избыточным весом тела, те же традиционные представления о «неразлучности» хрониче-

ских болезней и старости. Маленький штришок: в аэропорту на паспортном контроле чиновник спросил меня, сколько мне лет. Ничего не подозревая, я ответила, что родилась в 1916 году. Поднялась небольшая суматоха, причину которой я поняла лишь после того, как ко мне подкатили инвалидную коляску и с великим бережением попытались в нее усадить. Чтобы вам понятен стал весь комизм ситуации, добавлю, что после перелета я чувствовала себя великолепно и первое, что сделала после обустройства в гостинице, — отправилась на ближайший пляж, чтобы с наслаждением поплескаться в водах Тихого океана, температура которых в это время года (а дело было в конце октября — начале ноября, колебалась у отметки +4...+5°С.

Рассказала я об этом вовсе не с целью позабавить вас, а чтобы снова обратить вашу мысль к проблеме духовного, психического и физического здоровья человека. Один из парадоксов нашего времени состоит в том, что чем быстрее мы продвигаемся по пути научно-технического прогресса, тем с большей скоростью удаляемся от кардинального решения этой проблемы. И неуклонно растущие расходы всех стран мира на здравоохранение — лучшее тому доказательство.

Однако самое удивительное заключается в том, что мы, и это я считаю другим величайшим парадоксом завершающегося второго тысячелетия нашей эры, до сих пор не знаем, кому и за что платим все более обременительную дань. Какой смысл в этих непонятных любому разумному человеку жертвоприношениях, если люди как болели, так и продолжают болеть, причем количество впервые заболевших не уменьшается, а растет, опережая прирост расходов на здравоохранение.

Во имя чего же и против кого мы боремся? Кто-то, возможно, удивится несообразительности автора и, устало вздохнув, пояснит: мы сражаемся за здоровье народа, против болезней. Но сражение сражению рознь, в истории человечества, как известно, были даже столетние войны, но и они в конце концов заканчивались чьей-то победой. Мы же «бьемся с болезнями тысячелетия, а результат?

Несомненно, в борьбе с инфекционными заболеваниями человечество одержало немало впечатляющих побед. Чума, холера, оспа, «выкашивающие» прежде население целых городов и регионов, усмирены, достигнут высочайший уровень развития хирургических методов лечения, диагностики заболеваний.

Однако количество и тяжесть хронических заболеваний возрастают, многие из них, бывшие прежде привилегией глубокой старости, сегодня все чаще настигают детей, даже грудных.

Добьемся ли мы победы и здесь? А если добьемся. то когда?

Прежде чем судить о наших шансах на победу в этом затянувшемся на тысячелетия сражении, последуем примеру великих полководцев и соотнесем свои силы с силами противника. И здесь нас ждет новый конфуз: мы до сих пор не знаем, что такое здоровье, составляющее нашу главную «ударную» силу, и что такое болезнь, которая нас этой силы лишает. Самый распространенный ответ «здоровье означает отсутствие болезни», первым приходящий нам в голову, сути дела не проясняет, как впрочем, и второй: «Болезнь — это нарушение (читай — отсутствие) здоровья».

Чтобы понять всю бессмысленность подобных формулировок, употребляемых не только в бытовых разговорах, но и в официальных документах весьма авторитетных организаций, попробуйте, например, подобным образом объяснить вашему ребенку, что такое тепло и холод. Думаю, вы попытаетесь доступным языком объяснить сущность этих явлений. Если не сможете сами,

загляните в словарь. Но вы понапрасну потеряете время, разыскивая сколько-нибудь точное определение понятий «здоровье» и «болезнь».

— А нужна ли нам особая точность, — подумаете вы, — уж здоровье от болезни мы как-нибудь отличим и без словаря.

Как врач не могу согласиться даже с этим казалось бы бесспорным мнением, потому что любые болезни, особенно хронические, зарождаются и проявляются не вдруг. Им предшествуют долгие иногда годы, и даже десятилетия, в течение которых здоровье постепенно сдает одну позицию за другой, пока человек не обнаруживает, наконец, что он, еще вчера чувствовавший себя достаточно крепким, сегодня «вдруг» проснулся больным.

Для того чтобы исключить это «вдруг», предотвратить перемену знаков с «плюса», символизирующего здоровье, на «минус» болезни, нам необходимо четко представить себе, что такое здоровье с точки зрения физиологии человеческого организма, какие условия нужны для сохранения полного духовного, психического и физического здоровья. Исследование этой проблемы и составляет главный предмет философии здоровья.

Должна сказать, что философия здоровья старая и добрая знакомая всех, кто

следит за моими работами, поскольку ее главные положения составляют основу разработанной мной Системы Естественного Оздоровления, которая вернула здоровье тысячам безнадежно больных людей. Таким образом эта философия — не оторванные от жизни умствования ее автора, а сама жизнь, и жизнь, скрывать не стану, далеко не безоблачная.

Путь познания всегда был тернист и требовал от ученого не только ясного ума, воли, терпения, но и личного мужества, готовности к любым испытаниям.

Во все времена находились облеченные властью противники нового, которые пытались «запретить» научный и технический прогресс, подмывающий обветшавшие устои их власти над умами людей. Тем не менее любые поползновения, набросить идеологическую, политическую, религиозную и любую иную узду на стремление людей к новому знанию, к дальнейшему проникновению в законы природы противоречат самой природе человеческого разума и потому в конечном итоге обречены на провал.

Вопрос по существу

— А стоит ли вообще ломать из-за этого копья, — спросите вы. — Может быть нам, не мудрствуя лукаво, не усложняя без нужды

свою жизнь, устремить свои взоры не в зыбкое, непредсказуемое будущее, а обратиться к опыту наших далеких и близких предков, прислушаться к их заветам, продолжить народные традиции, вновь ввести в обиход былые обычаи, простоту и строгость нравов?

Это вопрос далеко не риторический. Сегодня немало людей искренне считают, что путь к здоровью человека следует искать именно там, в прошлом, когда и жили проще, и болели меньше. Но если спросить их, готовы ли они при этом отказаться от всех благ современной цивилизации, большинство скажет: нет, хотим жить, как сегодня, а быть здоровыми — как вчера.

Желание вполне естественное, но осуществимое ли? Ответ может быть только отрицательным по той простой причине, что сложившиеся в нашем сознании представления об условиях, необходимых для сохранения здоровья, лежащие в основе цивилизованного образа жизни, далеки от реальных потребностей человека.

А ведь именно условиями существования, которые мы создаем своему организму, определяется здоровье не только тела, но и души. Если они соответствуют тем, что предписаны нам природой, то и человеческий организм пребывает в своем естест-

венном, дарованном ему от рождения состоянии, которое мы, переводя на язык привычного противопоставления «здоровье — болезнь», именуем здоровьем. Если все органы и системы нашего тела функционируют слаженно, если наш головной мозг четко регулирует и координирует их работу, если вы живете не вспоминая о том, что у вас есть сердце, желудок, печень, почки или любые другие внутренние органы, не ощущая их, если ваш психологический настрой соответствует богатству душевных возможностей здорового человека, не обремененного завистью, скаредностью, эгоизмом и другими отравляющими жизнь людей чувствами, и жизнь кажется вам солнечной и прекрасной в любом возрасте, вплоть до глубокой старости, значит вы существуете в гармонии с природой, в согласии с ее законами.

Но стоит отступить от этих законов, и здоровье сначала незаметно, шаг за шагом, а потом все быстрее пойдет на убыль. Появятся сбои в саморегуляции вашего организма, незначительны на первых порах нарушения функций отдельных органов и систем, которые открыто пока не проявляются, что создает иллюзию полного здоровья. А на такие «мелочи», как чуть быстрее наступающая умственная и физическая усталость, слегка повышенная раздражительность или,

наоборот, апатия, ни мы, ни врачи, как правило, внимания не обращаем. Главное, чтобы все основные параметры — температура тела, частота пульса, кровяное давление, — были в норме, и человек мог продолжать работать. Для подобного состояния придуман даже специальный утешительный для пациентов и очень удобный для врачей термин «практическое здоровье». Что же за ним кроется, если посмотреть с научной точки зрения?

В 60—70-е годы я посвятила немало времени изучению различий между истинным и практическим здоровьем. Хотелось до конца разобраться, что же представляет собой здоровье вообще и существуют ли конкретные объективные показатели, которые позволили бы сказать: этот человек истинно здоров, а тот — лишь практически.

Методика таких исследований была проста: сравнивались физиологические характеристики истинно здоровых людей, живущих по законам природы в Системе Естественного Оздоровления, и тех, кто вел обычный образ жизни современного человека, характеризующийся избыточным питанием, малыми физическими нагрузками, оторванностью от природы.

Первые же результаты исследований произвели на меня ошеломляющее впечат-

ление: казалось, что передо мною проходили представители двух различных биологических видов: Человека искусственного и Человека естественного. Выяснилось, например, что частота дыхания первого составляла 15–20 циклов (вдох-выдох) в минуту, второго — всего 5 циклов. Человек естественный потреблял кислорода примерно в пять раз меньше, чем его искусственный собрат. Оказалось также, что вопреки общепринятым представлениям, для поддержания жизненных функций организма в состоянии покоя (т. н. основной обмен) Человеку естественному требуется 250–400 килокалорий против 1200–1700 килокалорий, затрачиваемых Человеком искусственным.

Стоит только сравнить физиологические характеристики Человека естественного и искусственного, как сразу же замечаешь, что первые в 5 раз ниже, чем вторые. И это не случайное совпадение, а закономерность, обусловленная тем, что Человек естественный живет по законам природы, а Человек искусственный повинуется лишь собственным желаниям и привычкам.

Но ведь жизнь человека не исчерпывается и не определяется только физиологическими параметрами процессов жизнедеятельности его организма. И далеко не случайно

в Системе Естественного Оздоровления здоровье рассматривается как понятие синтетическое: объединяющее помимо физического также духовное и психическое здоровье. Причем речь идет не о простой арифметической сумме различных видов здоровья, а о разных гранях целостного, безизъянов, природного драгоценного кристалла, которому можно уподобить естественное здоровье человека.

Именно поэтому чисто арифметический физиологический подход к проблеме здоровья, несмотря на его поистине уникальные результаты, не мог удовлетворить меня, дать ответы на все волновавшие меня вопросы, связанные с истинным, а не практическим здоровьем человека. Нуждался в серьезной теоретической и экспериментальной проработке такой аспект проблемы, как зависимость физического здоровья от духовного и наоборот. Необходимо было также предметно продемонстрировать несостоятельность главного, основополагающего постулата теории сбалансированного питания, в соответствии с которым единственным источником восполнения затрат вещества и энергии в процессе жизнедеятельности человека является вещество и энергия, содержащиеся в пище.

Ступенями к познанию истины стали для меня десятки уникальных, не осущест-

влявшихся никем и никогда в мире, экспериментов, организованных мной в 80-е годы XX столетия. Я достаточно подробно рассказывала о них в предыдущих книгах, поэтому не буду вдаваться в детали моих опытов со сверхмарафонцами, горными туристами, альпинистами, пеших многокилометровых переходов через раскаленные до 50°С пески среднеазиатских пустынь. Скажу только, что эти эксперименты блистательно подтвердили справедливость исходного положения Системы Естественного Оздоровления, в соответствии с которым человеческий организм получает необходимые ему вещество и энергию, используя не один, а несколько каналов их извлечения из окружающего нас мира.

Они, эти опыты, продемонстрировали также нашу неразрывную связь с природой, ее незаменимую роль в сохранении и укреплении нашего духовного, психического и физического здоровья. Могу без всякого преувеличения сказать, что без этих экспериментов не могла родиться философия здоровья, помогающая человеку обрести точку опоры в нашем непостоянном, противоречивом мире, благодаря знанию и соблюдению законов природы.

Наука о природе

Что же это за законы и почему мы должны столь безропотно следовать им, поступаясь собственными желаниями, а не продолжать жить по своим законам и уложениям, вносящим в нашу жизнь разумное начало, регулирующим отношения между шестью миллиардами людей, населяющими планету Земля? Подобных вопросов можно задать множество, но ответ всегда будет один: человек лишь часть природы, исключительно важная, но часть. Поэтому его, человеческие, законы пригодны, да и то далеко не всегда, только для «внутренних» нужд человеческого сообщества, законы же природы распространяются на любое живое существо, будь то микроскопическая бактерия или грузный многотонный кит, т. к. все живое на Земле создано природой, по ее, образно говоря, замыслам и чертежам, из одного и того же материала — наделенного жизнью вещества, живой материи. На эту ее особенность обращал в свое время внимание лауреат Нобелевской премии А. Сент-Дьердьи считавший, что «существует лишь одна живая материя, заселившая земной шар и принимающая в процессе приспособления к различным условиям различные формы, размеры, цвет и слож-

ность. Жизнь, несмотря на большое разнообразие ее проявлений, построена на одном и том же ограниченном числе основных принципов, где бы и в каком бы виде мы ее ни встретили; между «королями и капустой» не существует реальных различий».

Поэтому философия здоровья, которая ставит в центр своего внимания отдельно взятого человека со всеми его психическими, духовными и анатомо-физиологическими особенностями, не может рассматривать проблему его здоровья изолированно от проблемы здоровья всей живой природы Земли. По сути дела, это единая проблема, которая не может быть решена без личного участия каждого из нас и человеческого сообщества в целом, являющегося еще более важной частью живой природы планеты. Великий русский естествоиспытатель В. И. Вернадский неоднократно высказывал мысль о том, что «человек и человечество теснейшим образом связаны с живым веществом, заселяющим нашу планету, от которого они реально никаким физическим процессом не могут быть уединены».

Прежде чем продолжить разговор о здоровье человека, предлагаю сделать здесь в нашей памяти первую зарубку, которая облегчит нам впоследствии поиск нового пути к решению проблемы в целом, подвести

первый промежуточный итог. Итак, что же мы с вами успели узнать? Не так уж и мало.

Во-первых, нам теперь известно, что человек не бродяга без роду, без племени, и не богоподобный властелин природы, подчиняющийся лишь своим прихотям и желаниям, а часть наделенного жизнью вещества, живой материи, ею рожденный, вспоенный и вскормленный, связанный с нею незримой неразрывной пуповиной.

Во-вторых, мы знаем, что человек и вся живая материя в целом является неотъемлемой частью того бесконечного мира, крохотной пылинкой которого является дававшая нам кров и пищу планета Земля, и подчиняется незыблемым законам этого мира — законам природы.

Таких законов существует множество, поскольку живая материя, и человек в том числе, обитает сразу в трех мирах: в микромире элементарных частиц и атомов, в мире земной живой и неживой природы и в макромире Вселенной, с которыми он связан тысячами нитей. В каждом из этих миров существуют свои специфические законы, свое пространство и время, свои силы взаимодействия, которые находят отражение и в жизни живых организмов. Но нам нет необходимости вслед за учеными углубляться в тайны каждого из этих миров,

вместе с биофизиками и биохимиками изучать конкретные механизмы воздействия властвующих в них законов на живую материю в целом, на особенности ее развития.

Для нас гораздо важнее проследить, как совокупное их действие отражается в процессах жизнедеятельности живой материи.

Единство в многообразии

Вы наверняка не раз задавались вопросом, что же это за законы природы, обязательные для каждого из нас. Говорить на эту тему можно долго, но вряд ли есть необходимость подробно рассматривать каждый из них в отдельности, прослеживать как они согласуются между собой, как проявляются в нашей жизни. Поэтому ограничусь тем, что назову и очень коротко охарактеризую три важнейших из них. А чтобы сделать предмет разговора более наглядным, воспользуюсь сравнением живой материи с широким потоком, который разливается по поверхности земли, затопляя мельчайшие впадины и возвышенности, захватывая даже нижние слои атмосферы.

Сразу же возникает вопрос, откуда он, этот поток, берет начало, или, говоря другими словами, как появилась жизнь на Земле? Сегодня большинство ученых сходится во мнении, что она, во-первых, была

занесена на нашу планету извне, и, во-вторых, что живая материя является такой же частью Вселенной, как и не живая, как энергия, пространство — время и информация. Т. е. она была там всегда, жила, развивалась по своим законам и принципам, которые, кстати сказать, достаточно далеки от тех, которые в свое время, сформулировал Ч. Дарвин в своей теории эволюции. Как вы помните по школьному курсу биологии, он считал, что живая материя развивается в процессе приспособления к происходящим на Земле изменениям условий жизни, пока в результате таких изменений не появился человек.

Я бы вообще не стала усложнять книгу, поднимая вопрос о путях развития живой материи, не имей он прямого отношения к нам с вами, нашему разуму, нашему духовному, психическому и физическому здоровью.

Как же обстоит дело в действительности? Да, изменения условий жизни происходят, но не они являются главной движущей силой эволюции. Они лишь заставляют единую живую материю, говоря упоминавшимися уже словами А. Сент-Дьердьи, приобретать новые «формы, размеры, цвет и сложность». Выражаясь иначе, в данном случае имеет место простое обжи-

вание живой материей Вселенной нового для нее космического объекта — планеты Земля. Какие-то ее формы закрепляются, какие-то исчезают, вымирают. Как говорится, дело случая.

Так может быть и появление Человека разумного было такой же случайностью? Мог же он, в конце концов, вымереть, как динозавры, например?

Оказывается, нет, не мог, поскольку его появление было с железной необходимостью вызвано другой закономерностью, определяющей действительный процесс эволюции всей единой живой материи, существующей во Вселенной, никоим образом не зависящий от изменений среды. Направление ее, эволюции обусловлено четко обозначенным вектором развития живой материи в сторону обеспечения ее выживания в любых, самых неблагоприятных условиях существования.

Основывается такая способность на одном из фундаментальных законов природы — законе усложнения самоорганизации живой материи.

Еще в XIX веке крупнейший американский натуралист, геолог, палеонтолог и минералог Д. Д. Дана обратил внимание на то, что с ходом геологического времени на нашей планете у некоторой части ее обитателей

проявляется все более совершенный, чем тот, который существовал на ней раньше, центральный нервный аппарат — мозг.

Это наиболее совершенный орган из всех существующих на Земле механизмов и систем, призванных обеспечивать равновесие между внутренней средой организма и средой внешней, что является важнейшим условием жизнедеятельности живой материи.

Преимущество сложно организованного мозга перед другими механизмами сопряжения процессов жизнедеятельности живого организма с процессами, происходящими в среде обитания, состоит в том, что он, мозг, резко увеличивает количество степеней свободы животного. Наделенные мозгом животные в поисках пищи и воды могут свободно передвигаться, что резко увеличивает их шансы на выживание. Благодаря связанным с мозгом органам чувств объем информации, получаемой им из среды обитания, многократно увеличивается, что дает животным возможность более гибко реагировать на любые колебания в условиях существования.

С появлением мозга гигантски возрастает объем их памяти, а значит и количество хранящихся в ней «типовых» программ, которые позволяют организму животного быстро и с меньшими затратами энергии

воспроизводить найденные когда-то в прошлом режимы адаптации к тем или иным изменениям параметров среды обитания, если они, эти изменения, возникают снова.

Однако даже самым «смышленым» высокоразвитым животным не дана главная способность человека, обеспечивающая его выживание даже в абсолютно непригодной для этого среде, — способность мыслить. Дарованный человеку природой разум позволяет ему *не приспосабливаться* к изменениям в среде обитания, а *приспосабливать* саму среду к своим потребностям. Таким образом живая природа, создавая на любых обжитых ею планетах Вселенной существа, наделенные, подобно человеку, разумом, обеспечивает свое бессмертие.

Однако усложнение самоорганизации живой материи достигается в природе не простым добавлением однотипных живых «кубиков» — блоков, а перестройкой всей наделенной жизнью конструкции, введением в нее новых органов и систем, выполняющих функции, нетипичные в природе для данного вида живых организмов. «Конструирование» и создание их могло бы надолго затянуть процесс эволюции живой материи, если бы не другая ее особенность, определяемая принципом универсальности, который был открыт академиком А. М. Уголевым.

Изучая процессы жизнедеятельности самых различных организмов, Александр Михайлович Уголев обратил внимание на то, что природа этих процессов, механизмы их реализации не просто сходны, а идентичны. Это наблюдение дало ему основание утверждать, что закономерности строения и функционирования биологических систем всеобщи, что какой-либо механизм, свойственный одному виду организмов, будет широко распространен или даже универсален. Потому живой материи нет необходимости, как говорится, изобретать велосипед, поскольку он давно уже не только изобретен, но и создан во множестве вариантов.

Не хотелось бы злоупотреблять вашим вниманием, и тем не менее не могу не сказать здесь о третьем важнейшем принципе, определяющем жизнедеятельность живой материи, — принципе энергетической целесообразности.

Гениальный русский натуралист В. И. Вернадский не однажды высказывал мысль о том, что организмы живы только до тех пор, пока не прекращается материальный и энергетический обмен между ними и окружающей их биосферой. Такой обмен между живым организмом и средой его обитания, включающей в себя как мы увидим в дальнейшем и просторы Космоса, можно

сравнить с оживленным диалогом, который не прерывается даже на самое короткое время.

Обмен этот происходит не хаотично, а регулируется строгими закономерностями, главная из которых состоит в том, что любой живой организм извлекает из окружающего его мира ровно столько вещества и энергии, сколько необходимо для обеспечения нормальной жизнедеятельности. Причем, как показали исследования многих ученых, все происходящие в нем процессы протекают с наименее возможным в каждый конкретный момент времени расходом энергии.

Эти закономерности и легли в основу сформулированного мной принципа энергетической целесообразности, играющего первостепенную роль в жизни человека, в сохранении и становлении его духовного, психического и физического здоровья.

Завершая предельно краткую характеристику трех важнейших принципов, лежащих в основе жизнедеятельности любого живого организма, хочу подчеркнуть, что тот минимум знаний об основных законах природы, который абсолютно необходим для продолжения знакомства с философией здоровья, являющейся и фундаментом моей Системы Естественного Оздоровления, и

той венчающей ее здание конструкцией, которая связывает воедино все основные элементы Системы.

Глава II

Человек, Земля, Вселенная

«Окружает» ли нас окружающая среда?

Прежде чем продолжить знакомство с философией здоровья, сделаем вторую зарубку в нашей памяти, подведем второй промежуточный итог, чтобы проверить логику наших выводов и обобщений. Первая зарубка должна была напомнить о том, что человек — лишь часть живой материи и вместе с ней подчиняется единым незыблемым законам природы.

Теперь наши знания расширились и пополнились представлениями о том, что живая

материя такой же элемент Вселенной, как и неживая, как пространство-время, как энергия и информация. Мы выяснили также, что эволюция живой материи вовсе не локальный процесс, имеющий место лишь на планете Земля в результате происходящих на ней изменений, а явление вселенского масштаба, захватывающее всю расселяющуюся в мировом пространстве живую материю. Причем характер ее эволюции определяется не какими-то изменениями местного, пусть даже и планетарного значения, а ее собственными внутренними законами развития, действующими в одном направлении, преследующими одну генеральную цель — сохранить жизнь во Вселенной. Гарантами жизни, ее хранителями призваны быть носители разума, наделенные способностью не приспосабливаться к изменениям среды обитания, подобно другим живым существам, а, напротив, приспосабливать ее к своим потребностям, вносить организующее начало в ее развитие. На Земле таким Хранителем Жизни призван стать HOMO SAPIENS — Человек разумный.

По сути дела каждому из нас в отдельности и всем вместе дана такая власть над всем сущим на планете, которая не снилась даже самым известным истории человече-

ства диктаторам. И к нашему стыду, большинство людей, поминая этих фанатиков власти недобрым словом, сами порой уподобляются им, забывая об интересах доверенной нашему попечению природы Земли, ее биосферы, давшей приют всей живой материи планеты и нам в том числе. Отравляя воздух, воду и почву, а вместе с ними и пищу ядовитыми отходами и выбросами промышленных и сельскохозяйственных производств, мы не только не приспосабливаем окружающую среду к своим потребностям, а, напротив, делаем ее все менее пригодной для достойной человека жизни — жизни без болезней, без страха за здоровье свое и своих детей.

Сегодня очень модным стало понятие «экологически чистые» продукты питания. Однако это еще одна иллюзия, с помощью которой мы пытаемся обмануть себя, вернуть душевное равновесие. Чтобы получить действительно экологически чистые продукты питания, нам пришлось бы не только отказаться от применения химических удобрений, гербицидов, инсектицидов, пестицидов, разного рода консервантов, пищевых красителей, но и полностью изолировать наши поля от окружающей среды, очищать необходимые растениям почву, воздух и воду от содержащихся в них ядовитых

примесей. Технически эта проблема, возможно, и разрешима, но лично мне, да, думаю, и вам тоже, сама ее постановка представляется, мягко говоря, выходящей за рамки элементарного здравого смысла. Вместо того, чтобы жить в естественной гармонии с живой и неживой природой Земли, являющейся естественной средой нашего обитания, мы постепенно превращаем ее в непригодное для нормальной человеческой жизни пространство. И никакие средства коллективной и индивидуальной защиты здесь не помогут, т. к. окружающая среда вовсе не окружает нас, а является неотъемлемой органической частью нашего физического тела.

Судите сами. В представлениях большинства людей природа проложила непереходимую грань между окружающей средой и внутренней средой человеческого организма. В основе подобной точки зрения лежит как будто бы очевидный факт: наше тело покрыто кожей, которая является внешней «бронёй», принимающей на себя удары волн, бушующих в окружающем нас мире.

В действительности же человеческий организм буквально распахнут навстречу прекрасному в своей гармонии миру. Как многие, конечно, знают, наша кожа представ-

ляет собой пористую мембрану, через которую во внутреннюю среду организма свободно проникают свет, космические излучения, атмосферные газы, в том числе и азот — важнейший химический элемент, без которого была бы невозможна сама жизнь на Земле. Таким образом, кожа не отделяет нас от внешнего мира, а теснейшим образом связывает с ним.

Ограничивается ли поверхность нашего тела кожей, площадь которой составляет каких-нибудь два квадратных метра? Большинство далеких от науки людей ответит утвердительно и ошибется. Задумайтесь над таким вопросом: что представляет собой пищеварительный тракт человека? По сути своей это та же наружная поверхность, только втянутая внутрь. Он связан с окружающей средой входным и выходным отверстиями, которые открываются во время приема пищи и удаления отходов жизнедеятельности организма, а затем закрываются.

Таким образом желудочно-кишечный тракт человека является попеременно то частью внешней среды, то важнейшим внутренним органом человеческого тела. Замечу, что площадь стенок желудочно-кишечного тракта, через которые осуществляется постоянная интенсивная связь между внешним

миром и внутренним миром человека, составляет около 40 м^2.

Но и это еще не все. Не будем забывать о наших дыхательных путях: трахее, бронхах, бронхиолах, альвеолярных ходах с альвеолами — мельчайшими пузырьками, внутри которых происходит газообмен между внешней средой и внутренней средой организма. Стенки дыхательных путей также представляют собой поверхность человеческого тела, уходящую далеко вглубь нашего организма, причем поверхность, площадь которого в 75 раз превышает площадь кожи и достигает 150 м^2. Подобно пищеварительному тракту, легочный аппарат человека также выполняет двоякую роль: он является одновременно и частью мира, окружающего нас, и неотъемлемой частью человеческого организма, его внутренним органом.

Что же в таком случае остается от укоренившихся в общественном сознании представлений об «автономности» нашего организма, его «отделенности» от окружающего мира? Ровным счетом ничего. О какой, скажите, отделенности может идти речь, если поверхность человеческого тела, через которую идет непрерывный двусторонний поток вещества, энергии и информации, составляет около двухсот квадратных мет-

ров, если внешний мир является одновременно неотъемлемой частью внутреннего мира человека и наоборот?

Но еще более впечатляющая картина откроется нашему взгляду, если мы обратимся к связям человеческого организма с неповторимым в своем величии и мудрости Космосом.

«Земное эхо солнечных бурь»

Такое поэтическое и вместе с тем по научному точное название носит монография крупнейшего русского ученого А. Л. Чижевского. В ней он первым указал на теснейшую зависимость происходящих на Земле процессов от активности Солнца. Последующие исследования ученых различных стран расширили и углубили наши представления о роли солнечной радиации в развитии жизни на нашей планете, о неразрывной связи земной биосферы с космическими и солнечными факторами. Связь эта настолько тесна и постоянна, что принятое сегодня разделение внутренней среды человеческого организма и внешней, окружающей его среды следует считать своего рода искусственным приемом, используемым исключительно для упрощения картины безмерно сложных взаимодействий живой материи и Космоса, чтобы облегчить их изучение.

Оценить всю условность и ограниченность такого приема помогут нам результаты международного эксперимента, совместно поставленного учеными различных стран для изучения динамики свойств самой обычной воды. С этой целью одновременно в различных точках земного шара исследовался характер протекания определенных химических реакций в водной среде. Опыт дал поразительный результат: оказалось, что самая обычная вода, взятая из рек, озер и морей в разных точках Земли, абсолютно синхронно изменяет свои свойства. Это, в частности, проявляется в одновременных и одинаковых изменениях скорости протекания химических реакций в воде, количества поглощаемого или выделяемого в ходе таких реакций тепла. Ученые пришли к выводу, что «виновником» такого рода колебаний являются космические излучения и поля.

Что означает такой вывод для нас с вами, легко понять, если вспомнить достаточно хорошо известный факт: человеческое тело на 70%, а головной мозг — на все 90% состоит из воды. Следует также учесть и два других обстоятельства: во-первых, все химические реакции, обеспечивающие жизнедеятельность нашего организма, протекают исключительно в водной

среде и, во-вторых, космические факторы воздействуют на содержащуюся в человеческом теле воду непосредственно, минуя все его защитные механизмы. Говоря другими словами, мы не только не защищаемся от всепроникающего влияния Космоса, а, напротив, улавливаем его могучее дыхание каждой из 50 миллиардов живых клеток, из которых состоит наш организм. При этом мы можем с полным основанием утверждать, что воздействуя на физиологические процессы жизнедеятельности головного мозга, космические факторы непосредственно влияют и на нашу с вами умственную деятельность, нашу духовную, психическую и физическую жизнь, на наши эмоции и поведение.

Информационная недостаточность

Сегодня никого не надо убеждать в значении информации в нашей с вами жизни. Она, информация, играет решающую роль в формировании нашего разума, который отличает человека от животного. Но всегда ли мы осознаем, что обмен информацией не только определяет жизнь человеческого сообщества, отношения входящих в него миллиардов людей, но и является одним из обязательных условий существования живых организмов, живой материи вообще.

К сожалению, применительно к человеку такой обмен принимает сегодня все более неполноценный характер. Как-нибудь на досуге припомните, какую информацию приносят вам ваши органы зрения, слуха, обоняния, осязания, вкуса, и вы сразу же убедитесь в том, что большая ее часть обусловлена вашей принадлежностью к человеческому обществу, и лишь ничтожно малая доля приходится на информацию, поступающую непосредственно из живой природы.

Сегодня эта проблема не стала еще предметом пристального внимания ученых, хотя, как показывает практика, она играет не последнюю роль в сохранении нашего здоровья. Ведь органы чувств человека сотни тысяч лет были настроены на восприятие естественной природной информации. И глубоко ошибается тот, кто полагает, будто для наших глаз и ушей безразлично, какими будут улавливаемые ими информационные сигналы. Я глубоко убеждена в том, что конструктивные особенности наших органов чувств, их «технические» характеристики ориентированы именно на восприятие информации из окружающей нас природы. Чтобы убедиться в этом, достаточно вспомнить наши первые слова, которые мы произносим, приехав на отдых в

далекую деревню: «Господи, тишина-то какая!» И это при всем при том, что абсолютной тишины в земной природе не бывает: вы слышите и голоса птиц, и шелест листвы, и крики петухов, и человеческие голоса. Но каждый из этих звуков существует как бы сам по себе, сохраняет свою «интонацию», не сливаясь с другими, и не угнетает нашу психику, как это происходит в городе с его безликим, равнодушным, «давящим» гулом. Самоизоляция современного человека от природы, результатом которой является хроническая информационная недостаточность, пагубно отражается на его физическом, а главное — на духовном здоровье, на его нравственности.

Характерной чертой, отличающей Систему Естественного Оздоровления от всех других систем комплексного воздействия на человеческий организм, является широкое использование природной информации для приведения в норму его естественной саморегуляции, в механизме которой ведущую роль играет головной мозг. А его здоровье, как мы теперь знаем, не в последнюю очередь зависит от характера информации, поставляемой ему органами чувств.

Моя многолетняя врачебная практика красноречиво свидетельствует о том, что стоит только вернуть человеку мир природной

информации, как состояние его духовного и физического здоровья сразу же улучшается. Впервые я убедилась в этом в конце сороковых — начале пятидесятых годов, когда начала складываться моя Система Естественного Оздоровления, основывающаяся, как это следует из самого ее названия, на использовании естественных, т. е. природных факторов для лечения самых различных хронических заболеваний.

За 50 лет ее существования и практического применения я имела возможность наблюдать, как комплексное воздействие природных факторов, оказываемое на головной мозг человека через его органы чувств, неизменно восстанавливает здоровье, повышает духовный и интеллектуальный потенциал, работоспособность.

Достигается это благодаря динамической аутогенной тренировке, составляющей наряду с целебным питанием стержень разработанной мной Системы. Проводя на природе практические занятия в школах здоровья, я обязательно концентрирую внимание моих учеников на гармонии красок, звуков и запахов в живой природе, учу их воспринимать всем своим существом мягкую зелень берез, шелест листвы, звонкие голоса птиц, запахи трав и цветов, ласковое прикосновение свежего утреннего ве-

терка, тепло солнечных лучей, чистую глубокую синеву неба. И буквально на глазах происходит чудо: лица моих учеников светлеют, движения приобретают естественную мягкость, расправляются плечи, выпрямляется тело, дыхание становится ровным и ритмичным.

Чем же объясняется столь поразительный лечебный эффект природной информации? Прежде всего ее гармоничностью.

Гармония жизни

Возможно, кому-то такое утверждение покажется излишне категоричным. Ведь многим само понятие гармонии представляется как нечто эфемерное, расплывчатое. Между тем это действительно так. Скажу больше, гармония является не только основой жизни, но и всего мироздания.

В переводе с греческого слово «гармония» означает связь, стройность, соразмерность частей, их слияние в единое органическое целое. Имеет она и вполне конкретное математическое выражение, связанное с т. н. «золотым сечением», известным человеку с глубокой древности. В самом простом виде его можно представить как отношение двух неравных отрезков такой длины, что если длину большего из них разделить на длину меньшего, то получим

число 1,618 и наоборот, соотношение длины меньшего и большего отрезков соответственно будет выражено числом 0,618.

По законам золотого сечения построен, например, музыкальный звукоряд. Этими же соотношениями определяются и расстояния планет солнечной системы от Солнца, что дало в свое время основание И. Кеплеру говорить о «гармонии (музыке) сфер».

Оказалось также, что приведенные здесь числа могут быть использованы в языке ЭВМ. Это резко упрощает сложные вычисления, что позволяет рассматривать упомянутые числа как основу «естественной» математики, в соответствии с которой построен и окружающий нас мир, и наше собственное физическое тело.

Самым удивительным мне представляется то, что подлинная гармония, в чем бы и как бы она не проявлялась, вызывает в нашем сознании ощущение красоты, совершенства. Сразу же возникает вопрос, каким образом наш головной мозг улавливает, скажем, красоту тихой березовой рощи в летний солнечный день, если органы чувств «поставляют» ему самую разнородную информацию. Зрительные образы, шелест листвы, голоса птиц, запахи сливаются в нашем сознании, вызывая ощущение радости и красоты жизни. Ведь мы же не

вычисляем, как соотносятся частоты световых и звуковых волн с запахами трав и цветов, выражаются ли эти соотношения уже известными нам таинственными числами 1,618 и 0,618. Подлинная красота, совершенство, гармония поражает нас мгновенно и в самое сердце, вызывая чувства изумления, восторга, внутреннего очищения и просветления.

Что же за неведомый «математик» дает нам возможность так быстро и безошибочно отличать гармонию от хаоса, прекрасное от уродливого? Это наша центральная нервная система и прежде всего неповторимый в своем совершенстве головной мозг. Именно к нему стекается вся информация из окружающей нас внешней среды и из собственной внутренней среды нашего организма. Именно он концентрирует и анализирует ее, формируя целостный образ прекрасного мира, в котором нам выпало счастье жить, и соотносит с ним наше собственное психическое и физическое состояние.

Задача эта неимоверно сложна. Десятки, сотни, тысячи самых разнородных по своей природе сигналов из окружающего мира и из внутренней среды нашего организма обрушивается на головной мозг. Казалось бы, результатом должна была стать чудовищная мешанина звуков, световых бликов,

вспышек, запахов, вкусовых и осязательных ощущений, сигналов от внутренних органов нашего физического тела, но ничего подобного не происходит. Вся поступающая информация мгновенно переводится на понятный нашему мозгу язык, оценивается, после чего следует столь же мгновенная ответная реакция. При этом мы, если, конечно, мы здоровы, не испытываем никаких неудобств, неприятных ощущений. Все идет своим чередом, причем чаще всего без участия нашего сознания: в нужный момент включаются те или иные физические процессы, происходят те или иные химические реакции, образуя неповторимую гармонию жизни.

Но сколько бы мы не повторяли слово «гармония», мы ни на йоту не продвинемся в понимании его глубинного смысла, если не ответим на два принципиальной важности вопроса: во-первых, что это за универсальный язык, на который наша центральная нервная система переводит всю поступающую в головной мозг разнородную, разноплановую информацию, и, во-вторых, каким образом из хаоса такой «неудобоваримой» информации в нашем сознании, словно по мановению волшебной палочки, выстраивается стройная, обобщенная картина окружающего нас многообразного, многоцветного мира.

Я не назвала здесь третьего, самого важного, вопроса, вытекающего из первых двух: каким образом головной мозг человека реагирует на малейшие изменения в окружающей нас живой и неживой природе, перестраивая в соответствии с ними всю работу нашего организма и выбирая для этого наиболее экономичные пути, требующие наименьших затрат энергии.

Ответу на этот вопрос, дающему представление о механизме саморегуляции человеческого организма, будет целиком посвящена специальная глава, названная мной «Физиология гармонии».

На «интернациональном» языке природы

Итак, что же это за единый язык, понятный всем без исключения живым существам, позволяющий им беспрепятственно обмениваться информацией не только между собой, но и с окружающей их неживой природой, реагировать на происходящие в ней процессы, приспосабливаться к любым изменениям в окружающей среде.

Сегодня все большее число ученых приходит к выводу о том, что в основе всех актов биологического самоуправления или саморегуляции лежат колебательно-волновые процессы. Установлено, что взаимодействие любых колебаний и волн подчиняется

общим закономерностям. Это позволяет обмениваться информацией самым различным системам, играет важную роль в самоорганизации систем как живой, так и неживой природы.

Чтобы понять всю важность этого вывода, вспомним, что такое колебание. Это форма движения или изменения состояния, отличающаяся той или иной степенью повторяемости. Проще говоря, любые процессы, характеризующиеся цикличностью, ритмичностью или периодичностью, имеют колебательно-волновую природу.

При любых колебательных процессах испускаются электромагнитные излучения, которые воспринимаются живыми существами. К колебаниям разной длительности можно отнести самые различные процессы: от электромагнитных волн до ритмичности обращения планет вокруг Солнца. Весь живой мир является мощным источником разнообразнейших колебаний, которые постоянно поглощаются и излучаются молекулами в ходе биохимических реакций, сокращающимися мышцами, нервами с проходящими по ним импульсами, мозгом в ходе мыслительной деятельности и пр. Таким образом, несмотря на все внешние различия в природе сигналов, поступающих в наш головной мозг, информация, которую

они несут с собой из внешнего мира и внутренней среды организма, записана единым общепонятным языком — языком колебательно-волновых процессов.

Голограмма на память

Теперь, когда мы знаем, на каком языке «изъясняется» живая и неживая природа, можно перейти к ответу и на второй важнейший вопрос: каким образом из кажущегося хаоса разнородной информации в нашем сознании выстраивается обобщенная гармоническая картина окружающего нас мира. И здесь нам придется обратиться к одному изобретению человека, которое, вполне вероятно, давно уже используется в живой природе. Во всяком случае, специалисты считают, что аналогия между этим изобретением и мозгом весьма глубока и, по-видимому, реальна, и с развитием наших представлений сходство протекающих при его использовании процессов с процессами мозга только усиливается.

Речь идет о голографии, позволяющей получать объемное изображение объектов. Не буду касаться теоретической и технической стороны этого изобретения, поскольку нас с вами интересует в данном случае не способ его реализации, их уже сегодня существует несколько, а особенности голографии,

невольно вызывающие в памяти особенности работы нашего головного мозга. Для тех, кто знает об этом изобретении понаслышке или вообще о нем не слышал, нарисую маленькую картинку, которая поможет вам составить самое общее представление о голографии.

Представьте, что вы сидите в абсолютно пустой комнате, где нет даже намека на какой-либо экран, и вдруг перед вами в центре комнаты появляется стол со стоящей на нем необычайной красоты вазой. Вы можете встать, обойти вокруг него, осмотреть вазу со всех сторон, как если бы она действительно стояла перед вами. Но не пробуйте коснуться ее, т. к. ваши руки не ощутят ничего, кроме пустоты. Это и есть трехмерная голограмма — объемное изображение предмета.

Что же общего между нашим мозгом и голографией? Это прежде всего способ хранения информации. По мнению многих ученых, он заключается в том, что в нашей памяти запечатлевается целостный, интегральный образ вазы. Не будем останавливаться на деталях современных представлений о механизме запоминания, скажем только, что этот процесс распространяется на весь объем головного мозга. Потенциальная емкость такого рода памяти гранди-

озна. Уплотнение памяти при использовании трехмерной голограммы достигается за счет того, что в головной мозг может «впечатываться» одновременно множество голограмм, каждая из которых может быть считана независимо.

Аналогия трехмерной голограммы с мозгом простирается, по-видимому, гораздо дальше создания сверхплотной памяти. На основе т. н. безопорной трехмерной голограммы можно осуществить ассоциативную память. Ее свойства весьма родственны процессам нашего мышления. По существу, каждый из нас встречается с этим фундаментальным свойствам мозга каждую минуту своей сознательной жизни: коснулся нашего слуха небольшой отрывок полузабытой мелодии, и вот уже вся симфония зазвучит в нашей голове, принес ветер какой-то аромат, и в памяти возникает образ цветка. Скажу сразу: приведенная здесь гипотеза о механизме хранения информации в нашей памяти далеко не единственная, и в целом проблема человеческой памяти еще очень далека от своего разрешения. Если я и обратила ваше внимание на голографическую модель хранения информации, то с одной только целью: показать принципиальную возможность получения целостного моментального изображения окружающего

нас мира, причем не просто его интегрального зрительного образа, а мира, наделенного своими неповторимыми запахами, звуками и даже вкусом, мира, одномоментно воздействующего на все наши органы чувств. Хочу особо выделить слово «одномоментно», поскольку в нем кроется ключ к постижению того, что мы именуем гармонией живой и неживой природы.

В чем же заключается ее, гармония природы, секрет? В том, что в ней каждая деталь, черточка, штрих находятся в единственно возможном в данный момент сочетании и, главное, взаимодействии с другими деталями. Причем в не столь уж отдаленном не только по геологическим, но даже и по историческим меркам, прошлом, человек не отделял себя от природы, не мыслил своего существования вне ее, сливался с ней в единое гармоничное целое, с детства постигая ее язык, органично включаясь в информационное поле природы.

К сожалению этого нельзя сказать об информационном климате современного общества, в котором на мозг человека обрушивается хаотичная, неорганизованная масса случайной, отрывочной, зачастую противоречивой, лишенной какой-либо логики, а порой и смысла информации, которая при всем нашем желании не может сости-

вить гармоничную картину прекрасного целостного мира и вносит в нашу жизнь суетливость, а в мысли — суету. В результате головной мозг постоянно работает в напряженном приспособительном режиме, что отрицательно сказывается на саморегуляции нашего организма, на нашем духовном, психическом и физическом здоровье.

Завершая эту главу, сформулируем для себя третий промежуточный вывод: единство человека и природы не только красивый поэтический образ, отражающий нашу инстинктивную тягу к гармонии и красоте мира, но и объективная реальность, обусловленная физиологическими особенностями нашего организма.

Глава III

Физиология гармонии

Саморегуляция человека

Еще более отчетливо наше органичное единство со средой обитания, с окружающим нас безмерно сложным и многообразным миром, отраженное в анатомо-физиологических особенностях человеческого организма, проявляется в его способности к саморегуляции. Понятие это несомненно хорошо знакомо всем, кто когда-либо проявлял интерес к моей Системе Естественного Оздоровления. В самом общем виде саморегуляцию можно представить как гармоничное слияние человеческого тела, духа и окружающего мира в единое целое.

Я уже упоминала о том, что ведущую роль в саморегуляции человека играет го-

ловной мозг. По весу он относительно невелик — около 1410 г, что составляет всего 2% массы человеческого тела. Однако несмотря на относительно скромные размеры мозг расходует 20% кислорода, потребляемого всем нашим организмом, а на обеспечение напряженной умственной работы уходит до 25% всех энергетических ресурсов человека.

Его положение в нашем организме поистине уникально.

Во-первых, он является таким же органом человеческого тела, как и все другие: сердце, печень, селезенка, желудок и т. п. И если организм болен, то в орбиту его болезни оказываются втянутыми все другие органы и системы, в том числе, а точнее — прежде всего, головной мозг.

Во-вторых, головной мозг является тем диспетчером, который обеспечивает слаженную работу нашего физического тела как единого целого. В человеческом организме, в каждой его клетке, а их, напоминаю, около 50 миллиардов, в каждом органе и системе происходит такое несметное количество сложнейших физических процессов и химических реакций, порой взаимоисключающих, что если бы не головной мозг, который разносит их во времени, координирует их продолжитель-

ность и интенсивность, мы просто не смог-
ли бы существовать.

В-третьих, головной мозг является тем
самым органом, в таинственных глубинах
которого формируется наше сознание, наша
память.

В четвертых, именно головной мозг обеспе-
чивает гармоничное слияние внутреннего ми-
ра человека и мира внешнего в одно целое.

Все названные мной функции головного
мозга не отделены друг от друга, а взаимо-
связаны и порознь проявляться не могут.

Чтобы не быть голословной, приведу один
только пример. Многие естествоиспытатели
обращали внимание на то, что каждому
живому существу того или иного биологи-
ческого вида присущ свой химический эле-
ментарный состав, который, по словам на-
шего великого соотечественника В. И. Вер-
надского, является характерным (и видо-
вым) их признаком и остается неизменным
в определенных пределах.

Постоянство химического состава наше-
го физического тела имеет чрезвычайно
большое значение.

Не будем забывать, что человеческий ор-
ганизм — это сложнейшая кибернетиче-
ская система со всеми вытекающими отсю-
да последствиями. Ее жизнедеятельность
подчиняется изучаемым кибернетикой за-

кономерностям, ее нормальное функционирование зависит от чистоты и постоянства химического состава ее тканей, обладающих, по данным некоторых ученых, свойствами полупроводников. Работа этой системы рассчитана на определенный оптимальный уровень энергоснабжения.

Нарушьте хотя бы одно из этих условий, и организм тотчас отзовется ослаблением естественной саморегуляции, что рано или поздно проявится в форме той или иной хронической болезни. Между тем создается впечатление, что современный человек словно бы одержим стремлением любыми путями вывести из строя «электронику», управляющую жизнью его физического тела. И хотя наш механизм саморегуляции спроектирован и выполнен природой с необыкновенной тщательностью, наделен многократным запасом прочности, человек умудряется-таки вывести его из строя.

Из-за противоестественного, нездорового образа жизни система саморегуляции утрачивает гибкость, способность к адаптации. Вы сами в этом убедитесь, когда познакомитесь с физиологическим механизмом взаимодействия человеческого организма со средой его обитания.

Настраиваясь на волну природы

В предыдущих главах достаточно подробно говорилось о непрекращающемся ни на миг обмене веществом, энергией и информацией между организмом человека и миром, в котором он живет, о том, что такой обмен является непреложным условием его существования. По сути дела каждой клеткой своего тела мы ведем неслышимый, непрерывный диалог с природой Земли, с Солнцем, со всей Вселенной.

Нам уже известно, на каком языке ведется такой диалог — на интернациональном языке колебательно-волновых процессов. Настало время и для того, чтобы ответить на главный вопрос, связанный со здоровьем человека: каким образом головной мозг человека реагирует на малейшие изменения в окружающей нас живой и неживой природе, перестраивая в соответствии с ними всю работу нашего организма и выбирая для этого наиболее экономичные пути, требующие наименьших затрат энергии.

Начнем с того, без чего вообще невозможна какая-либо регуляция: с исчерпывающей информации, которую должен иметь наш мозг как из внутренней среды организма, так и из внешней. Мы с вами уже знаем, что такой информацией он рас-

полагает. В головном мозге человека параллельно формируется два обобщенных образа: внешнего мира и внутреннего мира человека. В обобщенном образе внешнего мира находят отражение температура окружающей среды, влажность воздуха, содержание в нем кислорода, атмосферное давление, интенсивность магнитного поля Земли, космического излучения, солнечной радиации, состав принимаемой пищи — одним словом все, что оказывает прямое воздействие на физиологические процессы, происходящие в нашем организме. Сочетание этих и многих других параметров окружающей среды я бы назвала физико-химическим образом мира, в котором проходит жизнь человеческого организма.

Обобщенный образ внутренней среды нашего тела условно можно назвать физиологическим. Поступающие из внутренних органов и систем сигналы несут с собой информацию о температуре нашего тела, концентрации в тканях и в крови кислорода, углекислого газа, питательных веществ, кислотно-щелочном балансе, кровяном давлении и других физиологических параметрах.

Но как вообще возникают эти образы и что они собой представляют? Нам уже известно, что информацию о состоянии внешней среды и внутренней среды организма

мозг получает с помощью рецепторов — чувствительных окончаний нервных волокон, соединяющих головной мозг человека с его органами чувств и с внутренними органами и системами его физического тела. Внешние сигналы, воздействуя на эти окончания, вызывают в нервных волокнах колебания, которые передаются в головной мозг. Здесь они как бы суммируются, в результате чего возникает своего рода «колебательный портрет» внешней среды и внутренней среды организма. Разумеется, я привела здесь очень приблизительную, контурно обозначенную схему, которая дает нам лишь самое общее представление о безмерно сложных «многоступенчатых» процессах обработки информации, происходящих в нашем организме и главном его органе — головном мозге.

Прежде чем продолжить разговор о принципах действия механизма нашей саморегуляции, хочу предостеречь вас от одной возможной ошибки: понятия «образ окружающей среды», «образ внутренней среды организма» не следует воспринимать как нечто раз и навсегда сформировавшееся, застывшее, как своего рода моментальную фотографию, хранящуюся в «фотоальбоме» нашей памяти. Нет ничего более непостоянного, чем переменчивые колеблющиеся образы ежемо-

ментно изменяющих свое состояние внешнего мира и внутренней среды человека.

Изменение даже одного параметра среды обитания, скажем, атмосферного давления, температуры воздуха или уровня солнечной радиации, сразу же вносит свои коррективы в образ внешнего мира. Точно так же перемены, вызываемые жизнедеятельностью органов и систем нашего физического тела, немедленно накладывают свой отпечаток на его образ.

Мгновенно учесть их, выработать стратегию и тактику их гармоничного согласования — задача, согласитесь, не из простых. Облегчается она тем, что человеческий организм постоянно находится в состоянии поиска.

Здесь, думается, вполне уместно будет сравнение среды обитания с передающей радиостанцией, а нашего организма — с радиоприемником. Вспомните, что мы делаем, когда ищем нужную нам волну. Вращаем ручку настройки то в одну, то в другую сторону, пока не услышим знакомый голос диктора. Примерно то же самое происходит и в головном мозге человека, частота собственных колебаний которого постоянно меняется в одну и другую сторону от какой-то средней величины. Как только новая частота передающей радио-

станции — внешней среды — приближается к частоте одного из нормальных собственных колебаний головного мозга, происходит резкое возрастание его амплитуды, размаха. Как говорят в таких случаях, внешние колебания становятся водителем ритма биоколебаний. Этим заканчивается этап поиска нового стационарного состояния. А дальше начинается напряженнейшая работа головного мозга, цель которой — перестроить деятельность всех систем организма, обеспечить тончайшую регуляцию всех физиологических процессов применительно к новым условиям, причем не абы как, а с наименьшим расходом энергии. И здесь на помощь головному мозгу приходит наш организм.

Дело в том, что происходящие в его внутренних органах и тканях физиологические процессы, хотя и протекают по строго определенным программам, заданным головным мозгом, тем не менее допускают небольшие отклонения от установленных мозгом параметров, так называемые микрофлюктуации или микроколебания. Гармонично сочетаясь, такие колебания в совокупности образуют сменяющие друг друга новые состояния внутренней среды организма, которые отражаются в головном мозге в виде череды отличающихся друг от

друга обобщенных «колебательных портретов». Как только частота колебаний одного из них совпадает с новой частотой биоколебаний нашего мозга, вызванных сигналами из внешней среды, происходит «схватывание» волны. Это означает, что найден новый режим работы внутренних органов и систем нашего физического тела, наиболее полно отвечающий новому состоянию внешней среды и требующий наименьшего в данных условиях расхода энергии. Теперь этот режим будет головным мозгом закреплен.

Достигается это с помощью сложного механизма нейро-гуморальной регуляции, оказывающего совместное воздействие нервной системы и гуморальных факторов (биологически активных веществ крови, лимфы и тканевой жидкости) на органы, ткани и физиологические процессы. Смысл такой регуляции заключается в том, что по сигналам головного мозга, физическая мощность и продолжительность которых ничтожны по сравнению с вызываемыми ими физиологическими последствиями, изменяется скорость реагирования органов нашего тела, последовательность их включения в работу, если необходимо — затормаживается или ускоряется ход любого процесса. Причем сами эти сигналы-команды являются лишь пусковым импульсом, приводящим в действие

рабочие механизмы, включающие в себя и эндокринные железы. Ввод этих желез в работу производится с таким расчетом, чтобы выделяемые ими гормоны доставлялись кровью и лимфой в определенное место, причем оказывались там в строго определенное время.

Следует подчеркнуть, что хотя процесс приспособления к изменениям в среде обитания и проходит с минимальными для данных конкретных условий затратами энергии, ее расход в период адаптации выше, чем при исходном энергетическом уровне.

На этом разговор о механизме саморегуляции человеческого тела можно было бы и закончить, если бы не оставался без ответа еще один вопрос: чем руководствуется головной мозг, отдавая в тот или иной момент времени предпочтение одним потребностям нашей души и тела перед другими, казалось бы более актуальными, насущными? Человеку, например, давно следовало бы поесть, а он вместо этого пишет стихи. Или на него вдруг, без всяких видимых причин, нападает приступ раздражительности, когда любой пустяк выводит его из равновесия, хотя обстановка требует от него рассудительности и сдержанности.

Чтобы ответить на этот вопрос, мы должны будем обратиться к открытию од-

ного из корифеев русской физиологической школы А. А. Ухтомского.

Доминанта — господствующее возбуждение

Как мы помним, в первых главах книги упоминается принцип энергетической целесообразности — один из фундаментальных законов, определяющих жизнедеятельность живой материи в целом и каждого из составляющих ее живых организмов в отдельности, и человека в том числе. Принцип этот очень прост: количество поступающей в организм извне энергии должно строго соответствовать его естественным физиологическим потребностям. Говорилось также и о том, что сегодня количество потребляемой человеком пищи, а с ней и энергии, в 5 раз превышает установленную для нас природой «норму». Излишняя энергия, протекая через ткани нашего тела, вызывает их преждевременный «износ», ускоряет процесс старения. Однако этим ее негативные последствия далеко не исчерпываются. Помимо всего прочего, избыточная энергия порождает в нашем организме, и прежде всего в его центральной нервной системе т. н. паразитные процессы, вносящие дисгармонию в процесс саморегуляции. Чтобы нам понятнее стала сущность

этого явления, вспомним, что происходит с электролампой, если напряжение тока в сети резко возрастет: она если не взорвется, то уж перегорит наверняка. Да и сама электропроводка перегревается, а случается и загорается, если сила тока превышает ее «пропускную» способность. Процессы подобного рода, но естественно, на физиологическом уровне, имеют место и в нашем организме, в частности в центральной нервной системе, где могут возникать очаги возбуждения, никак не связанные с истинными потребностями организма и поэтому мешающие естественной саморегуляции нашего физического тела.

Весь вред, наносимый нашему здоровью этим явлением, которое чем дальше, тем больше становится подлинным физиологическим бичом рода человеческого, невозможно осознать, если мы не обратимся к понятию принципа доминанты, введенному в науку о человеческом организме А. А. Ухтомским в 1923 г. Что же это такое — доминанта? По определению самого Ухтомского, под именем доминанты понимается более или менее устойчивый очаг повышенной возбудимости нервных центров (господствующее возбуждение), тогда как в прочей центральной нервной системе широко разлиты явления торможения.

Причины, повышающие возбудимость определенных нервных центров, могут быть самыми различными — как внешними по отношению к нашему организму, так и внутренними: воздействие космических факторов, безутешное горе, внезапная радость, муки творчества, любовь и ненависть, голод и другие естественные физиологические потребности нашего тела, одним словом все, из чего состоит духовная, психическая и физическая жизнь человека.

Но ведь немало в нашей жизни и такого, что не имеет ничего общего с естественными потребностями человека. То и дело слышишь о ничем не объяснимых с позиций бытового здравого смысла проявлениях жестокости, бессмысленных убийствах, актах вандализма. В таких случаях сетуют по поводу недостатков воспитания, чьего-то дурного влияния, а то и «врожденной» агрессивности Человека разумного. При этом однако забывают о том, что помимо социальных, существуют причины и физиологические, порожденные противоестественным образом жизни, и, в частности, поступлением в организм избыточного количества энергии в результате неправильного питания, что может отражаться на психике человека, толкая его на немотивированные поступки и действия.

С развитием цивилизации появляется все больше техногенных факторов, таких, например, как неионизирующие излучения, порождаемые линиями электропередачи, радиолокационными, теле- и радиостанциями, компьютерами, бытовыми электроприборами, которые вносят сумятицу в саморегуляцию человека.

Как видим, жизнь тела неотделима от нашей психической жизни, и ошибается тот, кто склонен видеть в действиях человека лишь проявления свободы его воли или кто приписывает ему генетически обусловленную агрессивность.

Что надо знать о свойствах доминанты

Возможно, кому-то, кто не привык задумываться над физиологическими истоками своего поведения, кто пребывает в убеждении, что в своих поступках и действиях он руководствуется лишь свободой сознательной воли, покажется, что открытие принципа доминанты ничего не добавляет и не убавляет в его повседневной жизни. Между тем этот принцип играет определяющую роль в здоровье или нездоровье человека. Знание некоторых особенностей его воздействия на процессы жизнедеятельности человеческого организма, на ин-

шу психическую жизнь позволило бы избежать многих неприятностей.

Прежде всего следует иметь в виду, что доминанта — ярко выраженная «эгоистка». Господствующее возбуждение потому и носит такое название, что подавляет, затормаживает все конкурирующие с ним центры, не дает этим центрам принимать адресованные им сигналы и реагировать на них, отдавая необходимые именно в данный момент команды органам и системам нашего тела.

Направленные другим центрам импульсы доминанта отвлекает на себя, перехватывает их, подпитывается ими. Если писателя, поэта, ученого, вообще человека творческого посетило вдохновение, то желудок напрасно будет «напоминать» головному мозгу о необходимости восполнить запас питательных веществ в организме, израсходованных на восстановление тканей нашего тела. Подаваемые им сигналы не только не остановят процесса творчества, а, напротив, сделают его еще более глубоким, напряженным до самозабвения.

Принцип доминанты заставляет пересмотреть некоторые привычные представления.

Кто не знает известного афоризма «в споре рождается истина». Принцип доминанты

опровергает истинность этой истины. Ведь что такое спор? Это словесное состязание, в котором каждый отстаивает свое мнение и, главное, пытается навязать его оппоненту. А что такое наше мнение с точки зрения физиологии? Не что иное, как очаг повышенного возбуждения в одном из участков коры головного мозга, вызванного владеющей нашим сознанием идеей. Теперь вспомним, как ведет себя доминанта: она затормаживает конкурирующие нервные центры, а все адресованные им сигналы отклоняет на себя. Поэтому любые аргументы нашего оппонента только подливают масла в огонь спора, еще более укрепляют нас в сознании своей правоты. То же самое, кстати, происходит и с нашим оппонентом. Понимая это, А. А. Ухтомский рекомендовал «не входить в споры и прения, потому что если сложилась доминанта, ее не преодолеть словами и убеждениями — она будет ими только питаться и подкрепляться, — а следует ждать, что она сама себя преодолеет опытом... Это оттого, что доминанта всегда самооправдывается и логика — слуга ее».

Сказанное полностью относится к ученым схоластического склада, которые, по словам А. А. Ухтомского, никак не могут вырваться из однажды навязанных им теорий, кстати и некстати суют свою излю-

ленную точку зрения и искажают ею живые факты в их конкретном значении. Новые факты и люди уже не говорят им ничего нового. Ну, как тут не вспомнить господ ученых, кстати и некстати пропагандирующих теорию сбалансированного питания, искажающих ею живые факты науки.

Как видим, споры сами по себе бесплодны, истина рождается не в спорах, а в заинтересованном, дружеском сопоставлении и анализе различных точек зрения, поиске общих позиций, согласовании расхождений.

Следующее свойство доминанты состоит в том, что, раз возникнув, она оставляет в центральной нервной системе прочный, иногда неизгладимый след и может быть вызвана вновь, если возобновится породивший ее раздражитель. Когда кора головного мозга вновь переживает в полном объеме прежде пережитую доминанту, то в организме воспроизводится весь комплекс центральных, мышечных, выделительных и сосудистых явлений. Иначе говоря, каждой доминанте соответствует свое физиологическое состояние организма.

Третье свойство доминанты — ограниченность ее действия во времени. Доминирование какого-либо нервного центра исчезает, как только исчезает вызвавшая его

появление причина или возникает новая доминанта «соседнего» антагонистического центра. На это свойство доминанты я бы хотела обратить особое внимание, поскольку именно оно указывает нам на ее место в механизме саморегуляции нашего организма.

Как вы помните, одна из главных задач, которую призван решать этот механизм, — координация процессов, происходящих во внутренней среде физического тела человека, разнесение их во времени. Как только миновала надобность в одном из них, он тут же должен уступить место другому. Если этого не происходит или происходит с опозданием, то в организме возникают патологические нарушения, которые могут вызвать то или иное заболевание. Как говорят в таких случаях, возник застойный ток возбуждения, застойная доминанта.

Особенно часто это происходит при длительных, не получающих своевременного разрешения конфликтных ситуациях, при сильных отрицательных эмоциях, заставляющих человека мысленно возвращаться к ним. Вспомните ту бурю эмоций, которую вызывает в нас незаслуженное подозрение в наш адрес или хамское поведение нашего начальника. Мы вновь и вновь «прокручиваем» в памяти обидевшие нас слова, интонации, жесты, с досадой вспоминаем свою

растерянность, с запозданием подыскиваем достойный ответ на оскорбление. Все органы и системы нашего организма работают в это время с перегрузкой. Для людей впечатлительных дело может кончиться катастрофой: резким обострением язвенной болезни, гипертоническим кризом, инфарктом, инсультом и даже смертью. Недаром говорят, что злое слово ранит и убивает.

Отсюда следует только один вывод: человек должен быть хозяином своих доминант. Как подчеркивал А. А. Ухтомский, «чтобы не быть жертвою доминанты, надо быть ее командиром. По возможности полная подотчетность своих доминант и стратегическое умение управлять ими — вот практически что нужно».

Тот, кто знает эту особенность доминанты, всегда найдет средство избавиться от бесплодных терзаний. Одному поможет любимая музыка, другой с головой погрузится в сюжетные хитросплетения детективного боевика, третий возьмется за кисть и краски, четвертый просто прикажет себе забыть злополучный инцидент и отдастся радостям семейной жизни, общения с детьми.

Будем помнить главное: любая доминанта должна получить свое завершение, иначе беда. Вот как с присущей ему образностью сформулировал эту мысль английский

психиатр и философ Г. Модсли: «Печаль, которая не проявляется в слезах, заставляет плакать другие органы». Так что слезы на ваших глазах не признак слабости, а естественная реакция организма на сильные переживания, одна из форм разрядки господствующего возбуждения — доминанты.

Глава IV

Человек, общество, природа

Без общества нет человека

До сих пор речь шла о том, что мы с вами являемся органической частью живой и неживой природы Земли, Космоса в целом. И содержание трех предыдущих глав, целиком посвященных многообразным связям человека с окружающим его миром, дают достаточно оснований для такого вывода.

Но не будем забывать о том, что мы — существа общественные, вся жизнь которых неразрывно связана не столько с природой вообще, сколько (и главным образом) с важнейшей ее частью — человеческим сообществом. Человек вне общества себе подобных не может стать человеком. Чтобы

убедиться в этом, достаточно вспомнить широко известный в мире опыт работы Загорского детского дома, где из слепоглухих от рождения детей воспитывают полноценных членов общества.

Значение этого опыта легко понять, если вспомнить, что слепоглухие дети, почти полностью лишенные притока информации извне, и прежде всего из человеческого сообщества, в своем образе жизни, привычках, поведении подобны животным.

В 60-е годы органы массовой информации оживленно обсуждали уникальный эксперимент, осуществленный философом Э. В. Ильенковым и психологом А. И. Мещеряковым. По выражению Э. В. Ильенкова, целью его было превратить «кусок мяса», от которого мало чем отличается слепоглухой ребенок, в мыслящую личность, в человека высокой духовной культуры, которому доступны не только простейшие бытовые и трудовые навыки, но и отвлеченные, абстрактные понятия, философские категории, относящиеся к основам мироздания. С помощью разработанной ими методики ученые помогли четверым воспитанникам этого детского дома получить высшее образование, причем один из них впоследствии защитил кандидатскую диссертацию, а второй стал доктором психо-

гических наук. Третий окончил художественную школу, скульптор. Четвертая вышла замуж за здорового человека, помогает ему в научной работе, родила двоих детей. Напомню, речь идет о слепоглухих детях, почти полностью лишенных информации из окружающего их мира. Ведь одно только зрение дает нам до 90% такой информации. Прибавим к этому еще несколько процентов, приходящихся на долю органов слуха, и тогда поймем, из какого мрачного, беззвучного мира удалось вырвать участвующих в опыте ребятишек.

Можно только восхищаться подвигом ученых и их воспитанников. Но помимо вполне естественного чувства восхищения, их опыт не может не наводить нас на самые серьезные размышления о роли общества в жизни человека. Только информация, накопленная по крохам человечеством за сотни тысяч лет своего существования на Земле, осмысленная им и ставшая знанием, пробуждает наше сознание, обостряет ум, воспитывает чувства.

Поэтому человек, даже выброшенный волей случая в дикую природу и полностью лишенный не только контактов с людьми, но и созданных ими орудий труда, одежды, запасов пищи, привычного комфорта, оказавшийся в положении улитки, вдруг ли-

шившейся своей защитной раковины, тем не менее и в такой экстремальной ситуации остается человеком, т. е. существом общественным, поскольку с ним остается его сознание — продукт развития человеческого сообщества, его коллективного опыта, знаний и умений.

Однако, отдавая себе отчет в том, какое огромное влияние оказывает общество на становление и развитие нашего сознания, мы не должны закрывать глаза и на то, что влияние это может быть как положительным, так и отрицательным; способствующим сохранению духовного, психического и физического здоровья человека и подрывающим его. Особую тревогу вызывает растущее отчуждение человеческого сообщества от живой природы Земли, частью которой оно является, отчуждение, все больше напоминающее прямое противостояние. Такое противостояние пагубно влияет на каждого из нас, нарушая наше духовное равновесие. Инстинктивно мы стремимся к более тесному контакту с природой, в то время как жизнь в обществе вынуждает все больше отдаляться от нее.

О вреде «пользы»

У такого противостояния нет объективных причин, это явление противоестест-

венное и потому, надо полагать, временное. Во всяком случае, признаков намечающихся здесь перемен становится все больше, идеи защиты природы, дружбы с ней пробивают себе дорогу в общественное сознание, находят все большее число сторонников. Это и понятно, поскольку люди на собственном печальном опыте убедились, что конфронтация с природой уже принесла им неисчислимые и невосполнимые утраты, а каждая победа над ней на поверку всегда оказывается пиррровой победой, победой над собственным духовным, психическим и физическим здоровьем.

Сложилась поистине парадоксальная ситуация. Человечество уже сегодня располагает такой научно-технической мощью, таким интеллектуальным потенциалом, которые делают вполне реальной возможность превращения биосферы Земли в ноосферу — сферу разума, а человека — в ее разумное, организующее начало, в хранителя жизни на планете. Однако такая возможность все еще остается нереализованной, хотя основы теории ноосферы ввел в научное понимание гениальный испытатель природы академик В. И. Вернадский еще в 1926 году.

И дело здесь вовсе не в злой воле людей, их якобы «врожденной» агрессивности и порочности. Мы с вами уже имели возможность

убедиться в том, что не столько генет
сколько противоестественный образ жизн
современного человека всему виной. Но са
мое удивительное заключается в том, чт
большинство людей даже не подозревает о
этом, пребывая в полной уверенности, бу
то иначе жить и невозможно, и, главное
незачем. Мнение это необычайно живуч
т. к. в его основе лежат превратные пред
ставления о том, что хорошо и что плох
для человека, что ему полезно и что, на
против, абсолютно неприемлемо для него.

Критерий полезности — штука коварная, поскольку подвержен непредсказуемым колебаниям, амплитуда которых зависит от глубины и широты наших знаний. Люди пожилые, вероятно, помнят еще времена, когда отпускник, возвращаясь из санатория или дома отдыха, обязательно рассказывал об обильном питании, о том, на сколько килограммов он поправился. Прибавка в весе рассматривалась тогда как лучшее свидетельство хорошего отдыха и крепкого здоровья.

Сегодня, когда т. н. сбалансированное питание породило серьезнейшую проблему массового ожирения, являющегося первым признаком нарушения саморегуляции человеческого организма, даже незначительная прибавка в весе воспринимается как трагедия.

Однако главный недостаток критерия полезности не в его непостоянстве, а в изначальной, органической порочности, проистекающей из его эгоистичной ограниченности. Если мы говорим о полезности или вредности тех или иных микробов, растений, животных, то всегда имеем в виду их полезность или вредность для человека и только для него. Но ведь мы с вами живем не в безвоздушном пространстве. Мы лишь небольшая часть живой природы Земли, где все находится в неразрывном единстве, в естественном равновесии. Нарушая это равновесие в свою, как нам представляется, пользу, мы подрываем целостность природы, а с ней и собственное благополучие. В этой связи нельзя не согласиться с мыслью американских исследователей Г. Одум и Э. Одум, высказанной ими в книге «Энергетический базис человека и природы»: «Общество, в котором люди убеждены в том, что все полезное человеку есть благо для всей планеты, обречено на гибель».

Скептик иронически усмехнется: пророкам, предсказывающим гибель человечества, конец света, Страшный суд, несть числа, а мир как стоял, так и стоит. И жизнь продолжается: люди все так же рождаются и умирают, любят и ненавидят, предаются всем смертным грехам, чаще всего и не

помышляя о раскаянии. Так что еще одним зловещим пророчеством никого сегодня не удивишь и не испугаешь, а стало быть и нравов не исправишь.

Но давайте спросим себя: а вообще-то надо ли кого-то пугать? И чего будет стоить самая распрекрасная мораль, если она держится только на боязни наказания будь то здесь, на Земле, или в загробной жизни? Философия здоровья обращается не к унижающему человека чувству страха, а к его разуму. Только тот, кто презирает, ненавидит и боится людей, может полагать, будто человеку разумному нужен хороший кнут, чтобы удерживать его в рамках приличий. Я же всегда верила и верю в человеческий разум, в силу знания законов природы.

Наверное, наука открыла их далеко не все, но это вовсе не значит, что незнание других законов дает нам право не следовать уже известным. Основанная на них Системa Естественного Оздоровления убедительно доказала, что если человек соблюдает эти законы, наградой ему будет полное духовное, психическое и физическое здоровье, а жизнь его приобретет высокий смысл, наполнится радостью творчества.

Но чтобы понять и принять эту систему, необходимо прежде всего уловить ее главную, основополагающую идею: полезное че-

ловеку непременно должно быть полезным и для всей остальной природы. Все, что вредит ей, бумерангом ударит, уже бьет, и по самому человеку, его потомству, а в конечном счете по всему обществу. Природа — это не кладовая, из которой можно брать и брать без меры, как это делаем мы, нимало не заботясь о ее, природы, здоровье. Она не вокруг нас, а в нас самих, ее болезни — наши болезни.

Синдром «тарелки супа»

Скажите, можно ли разделить тарелку супа на две половины, проведя ложкой воображаемую линию посередине? Подобное мне довелось как-то наблюдать в одном из детских садов. Ребенок закапризничал и не хотел есть суп. Воспитательница поделила тарелку описанным способом и разрешила ему съесть любую половину. Мальчик старательно зачерпывал суп из «своей» половины, не обращая внимания на то, что содержимое второй половины тоже убывает. Лишь когда у тарелки показалось дно, он понял, что его обманули, и горько заплакал.

Но то, что стало в конце концов понятно даже ребенку, проходит мимо сознания большинства взрослых людей, которые опутали планету паутиной границ, разорвали земную твердь и просторы океанов и

морей на большие и малые лоскуты самостоятельных государств. Я не собираюсь углубляться в историю возникновения подобного анахронизма, поскольку предметом внимания философии здоровья являются не причины, породившие те или иные явления в жизни современного человека и человеческого сообщества в целом, а их соответствие или несоответствие законам природы, их последствия для духовного, психического и физического здоровья каждого из нас. Пользуясь случаем, хочу еще раз напомнить, что словом «здоровье» в Системе Естественного Оздоровления обозначается не тривиальное отсутствие болезни, а такое состояние духа, эмоционально-психической и физиологической сфер жизнедеятельности человека, которое создает наиболее благоприятные условия для расцвета его личности, его талантов и способностей, для осознания им своей неразрывной связи с окружающим миром, своей ответственности за него.

Если рассматривать жизнь человеческого сообщества с этой точки зрения, то неизбежно придешь к выводу, что в ней, в этой жизни, осталось еще очень много такого, что было естественным в дремучем, первобытном прошлом человечества, но стало нетерпимым сегодня, когда разум многократно умножил мощь человека, вооружив

его всеми достижениями научно-технического прогресса. Один из подобного рода анахронизмов — раздел единой природы Земли между отдельными государствами, каждое из которых рассматривает доставшуюся ему часть природы как свою законную собственность и распоряжается ею, исходя лишь из собственных своекорыстных интересов.

Общим для всех государств является стремление извлечь из своей части природы как можно больше, чтобы «осчастливить» своих граждан высоким уровнем жизни. Ну как тут не вспомнить наивного мальчика из детского сада, не улавливавшего связи между «своей» половиной тарелки супа и всей тарелкой.

Ущербная арифметика

— Не противоречите ли вы сами себе, — спросите вы, — относя к главным достоинствам Человека разумного его способность не приспосабливаться к среде обитания, а приспосабливать ее к своим потребностям, и тут же ограничивая его право брать из живой и неживой природы Земли все, что необходимо ему для обеспечения своего существования?

Это далеко не простой и не праздный вопрос, поэтому, наверное, единого мнения

здесь до сих пор нет. Многое зависит от того, какой смысл мы вкладываем в понятия «приспособления среды обитания к потребностям человека» и «потребности человека разумного».

Прежде чем начать разговор о смысле первого понятия, вспомним, что значит в нашей с вами жизни планета Земля. Мы нередко называем ее нашим родным домом, не особенно вдумываясь в реальное значение этих слов. А означают они прежде всего то, что Земля — это единственное место во Вселенной, где нам не надо строить герметичные жилища с искусственным освещением, искусственно регулировать в них состав вдыхаемого нами воздуха, получать воду путем извлечения ее из выделений нашего организма, питаться выращенными на искусственном грунте растениями. Говоря другими словами, только здесь, на нашей очень небольшой планете среда обитания полностью соответствует нашим потребностям.

Поэтому речь может и должна идти не о ее приспособлении к нашим потребностям, а, напротив, о соотнесении потребностей человека и способов их удовлетворения с возможностями природы. В отношении к ней нам еще предстоит овладеть всеми четырьмя действиями арифметики: помня

вычитания из живой и неживой природы Земли и деления вычтенного между членами человеческого сообщества следует научиться умножать ее возможности путем сложения мудрости природы и человеческого разума.

Чтобы завершить обсуждение проблемы приспособления среды обитания к нашим потребностям, попробуем разобраться, каковы они и все ли из них можно считать действительными потребностям Человека разумного. Индивидуальные физиологически обусловленные потребности нашего организма чрезвычайно скромны: воздух, вода, одежда для обеспечения постоянства температурного режима нашего физического тела, жилище для защиты от внешних воздействий.

Если бы речь шла об удовлетворении естественных потребностей всех шести миллиардов людей, то можно с полной уверенностью сказать, что ресурсов земной природы более чем достаточно для решения этой проблемы. Необходимые нам кислород и азот в избытке содержатся в атмосфере, запасы пресной воды на планете в расчете на каждую человеческую душу позволяют обеспечить ею все население Земли. Продуктов питания производится столько, что если отказаться от искусственно завышенных

сегодня норм их потребления, рекомендуемых теоретиками сбалансированного питания, их, этих продуктов, хватило бы для пропитания не шести, а двадцати шести миллиардов человек. А перейди человечество на здоровое, предписанное нам природой питание растительной пищей, перестань оно расходовать часть продукции наших полей на откорм скота, то эта цифра возросла бы еще больше.

Достаточно у нас сил и средств и для обеспечения каждого человека добротной, красивой одеждой, благоустроенной квартирой или собственным домом. Невольно возникает вопрос, кто же или что мешает нам решить все эти проблемы? Причину, на мой взгляд, следует искать в первобытном эгоизме, первоисточником которого был инстинкт самосохранения, присущий каждому животному, в том числе и человеку, стремление выжить во что бы то ни стало. Именно этот инстинкт когда-то подталкивал людей к объединению, чтобы сообща противостоять врагам, добывать все необходимое для продолжения существования. Но он же и разъединял их, когда приходило время делить добытое: сильным доставалось больше, слабым — меньше. В те далекие времена, отделенные от наших дней сотнями тысяч лет, такой порядок

был биологически оправдан: он помогал сохранять сильных, чтобы те могли защитить и накормить слабых — женщин и детей, обеспечить непрерывность линии жизни человечества.

Сегодня, когда могущество разума избавило человека от внешних врагов, которые могли бы реально угрожать его существованию, первобытный эгоизм, лишенный его биологически целесообразной первоосновы — инстинкта самосохранения, превратился в изощренный, гипертрофированный эгоизм — одно из худших свойств человеческой натуры. С его проявлениями в жизни людей, государств и человеческого сообщества в целом мы сталкиваемся ежедневно, поскольку именно он определяет мысли, действия и поступки громадного большинства из нас. Только гипертрофированному эгоизму мы обязаны таким постыднейшим явлением, как престижное потребление, которое не имеет ничего общего с реальными потребностями нашего организма и призвано лишь подчеркнуть богатство и власть того или иного человека, рассматриваемые без всяких на то оснований как показатель его ума, свидетельство его высокой нравственности. Можно еще долго вспоминать, в каких безобразных личинах выступает ныне гипертрофированный эгоизм, но, право, было

бы напрасной тратой времени заниматься этой бесполезной работой, поскольку для нас важны не его конкретные проявления, а связанный с ним невосполнимый ущерб для нашего здоровья. Чтобы определить размер этого ущерба, достаточно четырех слов: эгоизм и здоровье несовместимы.

Эгоизм против индивидуализма

Для нас с вами и для философии здоровья гораздо важнее восстановить истину, перечеркнуть знак равенства между понятием эгоизм и индивидуализм, очистить индивидуализм от грязи приписываемых ему пороков и не менее безнравственных, сомнительных достоинств.

Возможно, кому-то мое утверждение покажется странным, но отождествление эгоизма с индивидуализмом устраивает сегодня всех: и сторонников авторитарного коллективизма, и защитников «демократического» эгоизма. Первые преподносят индивидуализм как противопоставление мелких эгоистических интересов отдельной личности интересам всего общества и на этом основании подавляют личность. Вторые манипулируют лозунгом индивидуальной свободы личности, списывая на счет свободы, счет самые отвратительные проявления гипертрофированного эгоизма.

А как же обстоит дело в действительности? Вернемся к истокам самого слова «индивидуализм». В его основе лежат понятия «индивидуум», которым обозначают человека как отдельную личность в среде других людей, и «индивидуальность», означающее особенности характера и психического склада, отличающие одного индивидуума от другого. Таким образом, индивидуализм можно рассматривать как стремление индивидуума обрести собственную индивидуальность и выразить ее посредством индивидуальных действий и поступков. И только. Нетрудно заметить, что негативный оттенок индивидуализм приобретает лишь в том случае, если его пытаются искусственно соединить с эгоизмом. В действительности же между ними ничего общего нет: если эгоизм пришел к нам из первобытного прошлого и отравляет наше настоящее, то индивидуализм как мировоззрение Человека разумного по-настоящему еще не состоялся, поскольку общество в целом не достигло пока необходимого для этого уровня сознания. Но это отнюдь не означает, что нам остается лишь терпеливо дожидаться наступления лучших времен. Индивидуализм и хорош, что позволяет индивидууму опережать свое время, уже сегодня, сейчас вырабатывая в себе черты человека буду-

щего — Человека разумного, а значит духовно, психически и физически здорового. На этом убеждении основана и философия здоровья, и вся Система Естественного Оздоровления, поскольку никто, кроме нас самих, здоровья нам не сохранит и не вернет, если оно утеряно. Об этом свидетельствует опыт десятков тысяч моих учеников и последователей, научившихся жить в гармонии с природой, подчинять свое поведение и образ жизни ее непреложным законам.

Глава V

Сфера разума — сфера здоровья

Под знаком Человека

Известно, что в процессе жизнедеятельности каждый организм оказывает большее или меньшее воздействие на биосферу. Растения, например, в процессе дыхания поглощают углекислый газ и выделяют кислород, обогащая им атмосферу, животные, напротив, вдыхают кислород и выделяют углекислый газ. Однако влияние одного живого существа и даже целого биологического вида на биосферу ничтожно по сравнению с воздействием, оказываемым на нее человеком. Деятельность человека приобрела

глобальный характер и стала сравнима по своим последствиям для биосферы с геологическими процессами, меняющими лицо нашей планеты. Сегодня уже можно говорить о том, что она, биосфера, несет на себе все более четкий отпечаток личности Человека разумного, превращаясь постепенно в ноосферу — сферу Разума (от греческого ноос — разум и сфера — шар). Понятие ноосферы как облекающей земной шар идеальной, «мыслящей» оболочки, формирование которой связано с возникновением и развитием человеческого сознания, ввели в начале XX века французский палеонтолог-геолог П. Тейяр де Шарден и математик и философ Э. Леруа. Наш великий соотечественник В. И. Вернадский наполнил это понятие конкретным научным содержанием, разработав теорию ноосферы, которая рассматривает сферу Разума как новую, высшую стадию эволюции биосферы, связанную с возникновением и развитием человечества. Познавая законы природы и совершенствуя технику, оно начинает оказывать определяющее влияние на ход процессов в охваченной воздействием человека сфере Земли (впоследствии и в околоземном пространстве), глубоко изменяя ее своей деятельностью.

Здесь мы имеем дело с упоминавшимся выше объективным процессом дальнейшего

развития живой материи в сторону все более полного обеспечения неистребимости жизни на земле.

Фигурально выражаясь, в лице человека живая материя создала садовника, призванного холить и лелеять древо жизни, а случись всемирный потоп — своего Ноя, способного построить ковчег, чтобы сохранить жизнь на планете. А это предопределяет и ведущую роль человека и человечества в живой природе, все большее их воздействие на биосферу в целом, конечным результатом которого станет ее превращение в ноосферу — сферу разума.

Важнейшей ее, ноосферы, особенностью будет изменение характера развития живой природы Земли, все большая целесообразность, упорядоченность, организованность ее эволюции. Иначе говоря, эволюция природы приобретет в конце концов качественно новое направление, станет разумно управляемой, что тысячекратно повышает и ответственность человека, и требования к его разуму, его нравственности и духовности. Готовы ли мы к этому?

По мере приближения 2000-го года возрастает число людей, считающих его чуть ли не порогом новой эры — Эры разума. Однако я не склонна связывать наступление царства разума с конкретной датой в

календаре. Тем более, что для этого пока нет и, возможно, долго еще не будет достаточно веских оснований.

Бесспорно за время своего существования человечество накопило колоссальный объем знаний о самом человеке, о его родном доме — планете Земля и о Вселенной в целом, о законах, управляющих ее жизнью и развитием, создало гениальные произведения литературы и искусства, разработало приспособления и машины, с помощью которых увеличило воздействие на биосферу. Казалось бы есть все основания гордиться мощью разума, но как врач я не могу разделить общего восторга.

Скажите, можно ли считать разумным общество, если каждый его новый шаг по пути «прогресса» ведет к ухудшению здоровья самих людей и природы в целом, частью которой они были, есть и всегда будут? Разум и болезни несовместимы не только психологически, но и чисто физиологически, т. к. любая хворь угнетающе действует на функции головного мозга. Поэтому о наступлении эры разума можно будет говорить лишь в том случае, если одновременно с научно-техническим прогрессом столь же динамично пойдет процесс избавления человечества от болезней, а среды его обитания — от загрязнения и отравления.

Когда же наступят эти благословенные времена? Ответить на этот вопрос не возьмется сегодня ни один прорицатель. Да и как, скажите, спрогнозировать развитие сообщества, включающего в себя без малого шесть миллиардов человек, если действия большинства из них определяются личными, семейными, групповыми, идеологическими, религиозными, национальными, а то и вообще криминальными эгоистическими интересами; если живое тело Земли искромсано границами многочисленных государств, каждое из которых строит свои отношения с доставшейся ему частью биосферы на основе собственных весьма несовершенных законов. Да и те сплошь и рядом приносятся в жертву, если того требуют интересы экономического развития страны.

Но природу нельзя ни разделить, ни обмануть. И пока мы не научимся уважать ее, блюсти ее интересы, подчиняться ее законам, вести речь об эре разума представляется мне, мягко говоря, преждевременным.

Не противопоставление, а взаимопроникновение

Попробуйте представить себе такую ситуацию: наше сердце живет своей жизнью, никак не связанной с жизнедеятельностью всего нашего целостного организма; в своем

собственном ритме, не совпадающем с ритмами человеческого тела. С шага мы перешли на интенсивный бег, а сердце, вместо того чтобы увеличить частоту сокращений и ускорить кровообращение, замедляет его, уменьшает подачу крови в работающие мышцы. Каждому из нас, даже не медику, будет ясен печальный конечный результат подобной несогласованности действий.

Сказанное полностью относится и к живому организму природы, важнейшей частью которого является человеческое сообщество, чье поведение очень напоминает сегодня поведение «взбунтовавшегося» сердца. Человечество в массе своей живет как бы само по себе, своими эгоистическими интересами, не только не заботясь об интересах целостного организма биосферы, но и открыто пренебрегая ими, ущемляя их, чем наносит все возрастающий урон и себе, и среде своего обитания — живой природе Земли. Для каждого из нас подобное противопоставление человеческого сообщества биосфере оборачивается ростом хронических заболеваний, общим ухудшением духовного, психического и физического здоровья.

Идеология эгоизма по самой своей природе оказалась несовместимой с истинным здоровьем людей, т. к. оказывает вполне

реальное разрушительное воздействие на психику человека, на регуляторные физиологические функции его головного мозга, нарушая тем самым природную саморегуляцию человеческого организма.

Существует и обратная связь: заболевая, даже самый прекрасный человек помимо своей воли становится эгоистом, поскольку его сознание заполняет болезнь и связанные с ней ощущения и страдания. Таким образом эгоизм и болезни оказываются связанными одной веревочкой, подпитывают друг друга.

Мои научные исследования и практический опыт лечения тяжелейших хронических больных показали это со всей очевидностью.

Поэтому философия здоровья, которая с самого начала была свободна от налета умозрительности, поскольку в ее основе лежали вполне конкретные достижения биологической науки, стала важнейшим лечебным элементом системы естественного оздоровления. Переводя психику больного в иную систему ценностных координат, в которой точкой отсчета является природа, ее красота и гармония, философия здоровья разрывает порочный круг предрассудков и противоестественных пристрастий, патологических доминант зависти, злобы, тяжелейшей мизантропии, возвращает человеку

радость жизни, оптимизм, а с ними и здоровье.

Вместе с тем опыт общения с тысячами страдающих хроническими болезнями людей убедил меня в том, что проблема возвращения духовного, психического и физического здоровья давно уже вышла за рамки чистой медицины и приобрела общечеловеческий характер. Следовательно и решение ее в значительной степени зависит не только от медицинских работников, но и от общества в целом, а значит от каждого из миллиардов его членов. Всем нам предстоит сделать сознательный и бесповоротный выбор: приведем ли мы свои взаимоотношения с биосферой в соответствие с законами природы или окончательно отравим среду своего обитания и окажемся на своей родине — планете Земля в положении космических пришельцев, попавших в чуждый им мир, не приспособленный для нормальной, свободной, не зависящей от технических ухищрений жизни.

Думается, все мы предпочтем первый вариант развития, тем более, что присущие человеческому организму анатомо-физиологические особенности, его многообразные связи с живой природой Земли и Вселенной в целом, с которыми мы познакомились в предыдущих главах, подсказывают

нам и главный принцип взаимоотношений человеческого сообщества с биосферой — принцип взаимопроникновения. Подобно тому, как окружающая среда является частью внутренней среды нашего организма, живая природа планеты должна стать органической частью внутренней среды человеческого сообщества. Иначе говоря, нам надо открыть «двери» наших городов и сел, наших жилищ живой природе планеты, научиться не вламываться в нее армадами лязгающих сталью, чадящих бензиновым перегаром машин, а входить в нее, как в храм, почтительно сняв шапку.

По натуре я неисправимый оптимист и верю в то, что в конце концов принцип взаимопроникновения станет определяющим в наших отношениях с биосферой Земли, частью которой мы были в прошлом и, надеюсь, останемся в будущем. Но для этого в настоящем всем нам вместе и каждому в отдельности придется немало потрудиться, чтобы разъединяющий всех и вся гипертрофированный эгоизм уступил место разуму. Как подчеркивал в свое время И. И. Мечников, немало сделавший для проникновения в природу человека, «ум говорит нам, что человек способен на великие дела: вот почему следует желать, чтобы он видоизменил человеческую природу и

превратил ее дисгармонии в гармонии. Одна только воля человека может достичь этого идеала».

Можно без преувеличения сказать, что сегодня человечество вступило в едва ли не самый ответственный этап своего развития – этап преодоления в человеке его животного начала, связанных с этим началом эгоистических инстинктов, эгоистической системы ценностей, эгоистической нравственности, и перехода на начала разума, высокой духовности, уважения к законам природы, без чего невозможно преобразование биосферы в ноосферу. Чтобы свершить этот величайший в истории человеческого сообщества поворот, потребуются объединенные усилия всего международного сообщества государств в целом и каждого из шести миллиардов населяющих их людей в отдельности.

К единому человечеству в единой природе

Не надо обладать сверхострым зрением, чтобы увидеть окна чистой воды в трясине эгоизма. Слабеют центробежные силы разделяющих человечество идеологических, политических, национальных и религиозных противоречий, идет процесс все большей его консолидации, прежде всего на региональном уровне, происходит становление

все новых союзов и сообществ, все более тесная интеграция входящих в них государств. Благодаря средствам массовой информации, развитию средств связи и компьютерных сетей формируется единое информационное пространство. Растет обеспокоенность людей обостряющейся конфронтацией человечества с природой. Все активнее проявляется неприятие ущербных ценностей, насаждаемых массовой культурой.

Пока эти процессы никак не связываются в общественном сознании с проблемой вытеснения из жизни человеческого сообщества антипода разума — эгоизма, поскольку и сама-то проблема еще не осознана и не сформулирована.

А если цель не поставлена сознательно, если на достижение ее не направлены все духовные и физические возможности человека и человечества, то путь к ней неизбежно будет извилистым, трудным, долгим.

Философия здоровья не ставит своей целью дать готовые рецепты переустройства жизни человеческого сообщества, поскольку таковых нет и быть не может. Человечество не механизм, который можно настроить на выполнение заданной кем-то программы, а живой развивающийся организм. И как всякий организм оно может обрести духовное, психическое и физическое здоровье

лишь при условии гармонического сопряжения его собственной внутренней жизни с жизнью окружающего его безграничного, единого в своем многообразии, великолепного мира. Гипертрофированный эгоизм все еще мешает нам вырваться из душного мирка наших ограниченных мелочных интересов и расчетов и войти в чистый, прозрачный, светлый мир высокой духовности, разума и доброты. Уверена, что в конце концов это произойдет, ибо такова логика эволюции живой материи, направленной на сохранение жизни в просторах Вселенной. Но произойдет не помимо нас, а только при нашем деятельном, заинтересованном участии.

Изучая проблему преобразования биосферы в ноосферу, В. И. Вернадский сформулировал два обязательных условия, без реализации которых невозможно само рождение сферы разума. В своих работах ученый подчеркивал, что «создание ноосферы и биосферы есть природное явление, более глубокое и мощное в своей основе, чем человеческая история. Оно требует проявления человечества как единого целого. Это его неизбежная предпосылка». Иначе говоря, нынешнее разделение человеческого сообщества на сотни государств, являющееся порождением центробежных процессов,

ившего место в пропитанной эгоизмом истории человечества, противоречит внутренним законам эволюции живой материи, частью которой является Человек разумный, и должно отступить перед лицом этих законов.

Второй необходимой предпосылкой создания ноосферы В. И. Вернадский считал рост научной мысли, т. к. по его мнению «наука в социальной жизни резко отличается от философии и религии тем, что она по существу едина и одинакова для всех времен, социальных сред и государственных образований». С этой мыслью великого естествоиспытателя невозможно не согласиться, поскольку твердо установленный наукой факт не может быть опровергнут или отменен никаким государственным законом или постулатом веры, а если такая попытка и будет предпринята, то она заведомо закончится провалом. Все мы помним, чем завершились в нашей стране гонения на «буржуазную лженауку» генетику: восстановлением ее в правах и нашим отставанием в этой области.

Хотим мы того или нет, но нам придется реализовать оба этих условия: и искать пути к сближению государств несмотря на все различия их социальных систем и геополитических интересов, и менять свое отношение

к науке, роль которой сегодня в значительной мере сведена к обслуживанию технизированной, кущих потребностей бездушной цивилизации, эгоистичных, искусственно завышенных потребностей людей. Не сделай мы этого, и предсказания крупнейших ученых современности о возможности грандиозной, глобального масштаба экологической катастрофы, способной уничтожить саму жизнь на Земле, могут стать реальностью.

Именно науке предстоит сказать свое веское авторитетное слово в решении этой и многих других проблем, стоящих перед человечеством, только ей по плечу задача объединения человеческого сообщества, изменения его эгоистического отношения к биосфере. Но для этого всем нам, рядовым членам сообщества, государственным и политическим деятелям, предстоит изменить свое отношение к ее достижениям, преодолеть, по выражению В. И. Вернадского, «резкое влияние еще не изжитых философских и религиозных навыков, не отвечающих реальности современного знания».

Однако сама по себе наука, накопленные ею знания, если они не стали достоянием огромного большинства людей, не могут сколько-нибудь серьезно повлиять на общественное сознание, общественную мысль,

на взаимоотношения человечества и природы. Да и сама наука не может успешно развиваться, если в обществе не сформировалась необходимая для этого питательная научная среда. Ведь научное знание создается не только профессиональными учеными, крупными и не очень, но и выдвигающимися из гущи жизни отдельными людьми, часто не имеющими к науке прямого отношения, которые вскрывают научные факты, предлагают научные обобщения, гипотезы и теории, впоследствии широко используемые наукой. Чем больше таких людей выдвигает общество, тем быстрее продвигается вперед познание человечеством законов природы.

А это невозможно без хорошо поставленного народного образования, без настойчивой популяризации научных достижений. Сегодня образование приобрело сугубо прикладной характер и сводится к «натаскиванию» молодежи на выполнение определенных профессиональных обязанностей. Между тем передовые умы человечества рассматривали его не только как связующее звено между наукой и практической деятельностью человека, но и как могучее средство нравственного воспитания. По мнению И. И. Мечникова, например, «научное образование так необходимо для

нравственного поведения, что невежество следует отнести к наиболее безнравственным явлениям».

К сожалению, образование не стало еще важной частью единой системы воспитания Человека разумного. Существует разрозненный набор дисциплин, не объединенных какой-то общей внутренней целью, общим стержнем. А ведь такой стержень есть: это единая в своем многообразии Вселенная и человек, олицетворяющий собой, наряду с другими населяющими Вселенную мыслящими существами, ее Разум. Жизнедеятельность человеческого организма подчиняется единым законам Вселенной, изучаемым физикой, химией, математикой, кибернетикой, биологией. Жизнь человеческого сообщества, представляющего собой лишь небольшую часть живой материи Земли, изучается т. н. гуманитарными науками, исследуется и отображается в произведениях литературы и искусства. Поэтому любая система образования, претендующая на статус системы, должна объединять отдельные учебные дисциплины в единое целое, помогать обучающимся формировать в своем сознании целостную картину окружающего нас мира, определять место человека в нем, учить правилам такого поведения в живой природе, которое не несло бы

ей ущерба. Причем такая система обязательно должна включать в себя знакомство с выдающимися произведениями мировой литературы и искусства, музыки, отображающими гармонию Вселенной, возвышающими душу человека. Лишь тогда средняя и высшая школы будут не только обучать, но и воспитывать Человека разумного.

Я понимаю, что это проблема не одного дня, но ставить ее необходимо уже сегодня, чтобы последовательно, целенаправленно, поэтапно продвигаться к ее решению.

Именно здесь — в развитии науки о человеке и окружающем его мире, в объединении воспитания, образования, литературы и искусства в целостную систему воспитания Человека разумного кроется ключ к ускорению эволюции разума на Земле. Эта проблема может и должна быть решена, если мы хотим видеть человечество духовно, психически и физически здоровым.

Не могу не коснуться хотя бы вскользь бедственного положения народного просвещения. Еще несколько лет назад популяризация научных достижений была у нас одним из важнейших направлений деятельности средств массовой информации. Сегодня объективные научные знания, без широкого распространения которых невозможно преобразование биосферы в сферу

разума, оттеснены на задворки общественного сознания. Героями дня стали ясновидящие, маги, шаманы, колдуны. Допускаю, что среди них немало субъективно честных людей, старающихся чем и как могут помочь соотечественникам пережить тяжелые времена, снять непереносимые нагрузки на их психику. Но вряд ли кто-нибудь всерьез станет полагать, будто белая и черная магия, камлание шаманов и заклинания колдунов способны предотвратить наше сползание к экологической катастрофе, изгнать из нашей жизни изворотливый, гипертрофированный эгоизм. Скорее наоборот, органично сочетаясь с ним, они возвращают нас в сумеречные времена младенчества человеческого разума.

Немалая доля вины за это ложится на средства массовой информации. Я не отношусь к тем людям, которые, как только заходит речь о телевидении, радио, газетах и журналах, приходят в раж, обвиняя их в необъективности, предвзятости, политической ангажированности и прочих смертных грехах. Было бы странным, если в обществе, где все еще правит бал человеческий эгоизм, печать, радио и телевидение выступали в белоснежных покровах непорочности.

Думаю, дело самих органов массовой информации, кого и как поддерживать, тем

более, что разноголосица высказываемых ими мнений в конечном итоге приводит к общему неприемлемому знаменателю.

Чтобы вам стало понятнее, о чем идет речь, предлагаю рассмотреть такую гипотетическую ситуацию. Скажите, можно ли выйти из квартиры, в которой нет ни окон, ни дверей, не ломая при этом стен? Ответ на этот вопрос изначально ясен каждому.

Между тем в средствах массовой информации ведутся ожесточенные споры, участники которых пытаются решить сходную проблему: как улучшить человеческое общество, основной бедой которого является индивидуальный и групповой эгоизм, не отказываясь от самого эгоизма. Кто-то зовет нас в «прихожую», где один класс решает свои эгоистические проблемы, изводя под корень представителей другого класса, кто-то приглашает в «кабинет» рыночных отношений. Но никто даже не помышляет о том, чтобы посягнуть на глухие стены эгоизма.

При этом одна простая истина никак не пробьет себе дорогу в умы спорящих: ссоры замуровавших себя в коммунальной квартире эгоизма не имеют ничего общего с подлинным бытием огромного, величественного и прекрасного мира, плещущегося о ее стены, в котором свои законы — закопы

целесообразности, гармонии и красоты. И каждый отдельный человек в этом мире не просто потребляющая и голосующая единица, а полномочный представитель всемирного разума на планете Земля. В этом его главное предназначение, только этим, а не богатством и властью определяется его ценность.

Стоит только понять это, и все мелкое, мелочное, преходящее само собой отойдет на второй план, а затем и сползет словно короста с выздоравливающего тела.

Думаю, не отступлю от истины, если скажу, что подобный критерий для оценки места и роли человека в обществе, его вклада в формирование на Земле сферы разума, еще не завтра станет определяющим в жизни человеческого сообщества.

Препятствием к этому, на мой взгляд, является разделение общества на интеллектуальную и правящую элиту, определяющую направление развития современной цивилизации, и пассивное большинство, бездумно идущее по указанному ему пути.

Подобное положение воспринимается сегодня как норма, отражающая различия в умственных способностях людей, уровне их образования, их жизненных ориентиров и устремлений. Считается само собой разумеющимся, что задача общества ограничи-

вается созданием равных условий для реализации каждым его членом своих способностей и талантов, если они у него есть, с целью достижения личного успеха. Если же таковых нет или человек не сумел распорядиться ими, то это уже целиком его проблема, его вина. И самое большее, что может сделать для такого человека общество — обеспечить минимальный уровень потребления, достаточный для биологического выживания. Попросту говоря, для того, чтобы он не умер от голода. Впрочем, сказанное относится лишь к экономически развитым странам, которых в современном мире сравнительно немного. В остальных же смерть от голода — явление ординарное.

По сути дела это принцип естественного отбора, перенесенный из дикой природы в жизнь человеческого сообщества: умный, сильный, предприимчивый преуспевает, добивается власти и богатства, глупый, слабый, пассивный — влачит жалкое существование, вырождается и умирает. Хотя и жестоко, но в целом для биологического вида Homo sapiens полезно, т. к. улучшает его генофонд, повышает шансы Человека разумного на выживание.

Такова аргументация сторонников нынешнего устройства человеческого сообщества, которая, на первый взгляд, представ-

ляется вполне разумной, т. к. формально соответствует законам природы, определяющим особенности развития живой материи в процессе ее приспособления к условиям жизни на Земле. Но, подчеркиваю, так кажется лишь на первый, поверхностный взгляд. Стоит только повнимательнее присмотреться к доводам поклонников естественного отбора, как тут же обнаруживается их полная несостоятельность.

Начнем с того, о чем упоминалось в предыдущих главах — с проблемы выживания современного человека. Сегодня уже каждому ясно, что подобной проблемы в природе больше не существует: разум и способность к целесообразному творческому труду дали человечеству возможность устранить угрозу своему существованию. И если люди продолжают гибнуть от войн, голода и болезней, то повинна в этом вовсе не природа, а они сами, их эгоизм, их нежелание следовать непререкаемым законам мироздания.

Не выдерживают критики и попытки узаконить деление общества на мыслящее и правящее меньшинство, элиту и на потребляющее большинство, руководствующееся не разумом, а ощущениями, лишенное каких-либо талантов и способностей.

Чтобы понять абсурдность и безнравственность такого деления, достаточно оста-

вить в стороне господствующее в обществе рабское поклонение людям, обладающим личным богатством или наделенным властью, и вспомнить, в чем состоит смысл существования Человека разумного, его предназначение быть Хранителем Жизни на планете.

И сразу же обнаружится, что ни богатство, ни власть не могут служить критерием разумности. Личное богатство, окружающее себя бессмысленными атрибутами престижного потребления, роскошью, представляет собой лишенное смысла, бездарное эгоистичное растранжиривание материальных ресурсов, извлеченных из живой и неживой природы Земли, и плодов труда миллионов людей.

Точно также и власть, не ставящая своей стратегической целью гармонизирование отношений между обществом и природой, преодоление эгоизма в жизни общества, устраняющаяся от всемерного развития науки, популяризации ее достижений, от поддержки народного образования, культуры, рассматривающая социальную справедливость как простое увеличение подлежащего дележке пирога общественного богатства и доли каждого в этом пироге, вряд ли заслуживает права именоваться разумной.

Но, если взглянуть на дело глубже, то нам придется признать, что несправедливо возлагать всю вину на «неразумных» государственных деятелей. Ведь ни одно правительство, ни один орган законодательной власти не руководствуются в своей практической работе только собственными представлениями о ее целях и направлении. С развитием демократических начал в жизни общества все большее влияние на их деятельность оказывают народные массы, т. е. мы с вами, поскольку каждый из нас не просто пассивно принимает действующие в обществе «правила игры», а в той или иной форме сам влияет на их характер. Влияет уровнем своих запросов — духовных и материальных, соотношением между ними. Повышение интереса большинства людей к материальным ценностям и постепенное забвение ценностей духовных стали, увы, реальностью наших дней. Думаю, это не случайное, не временное явление, а вполне определенно обозначившаяся тенденция, как нельзя более красноречиво подтверждающая неприемлемость идеологии эгоизма, его врожденную несовместимость с высокой духовностью, с разумом.

Поэтому, высказывая недовольство неустроенностью нашей жизнью, ее уродливостью, не будем забывать обращенные к

нам слова великого ученого и человека В. И. Вернадского: «Необходимо вдумывание в совершающуюся вокруг вас «мелкую, глухую жизнь». Так ли глуха эта жизнь, как она кажется? Так ли она бесформенна и случайно-бесцельна, как представляется? Так ли бессильна личность противиться уродливым проявлениям жизни, и не есть ли отсутствие ясного понимания и оглашения этой уродливости отдельными личностями самая основная причина и главная сила всех уродливых течений жизни?»

Чем быстрее мы поймем, что каждый из нас может и должен содействовать исправлению вызванных эгоизмом деформаций в развитии общества, оказывающих негативное влияние на наше духовное, психические и физическое здоровье, тем меньше времени займет превращение биосферы Земли в царство разума и истинного здоровья человека.

Что может человек

Всем предыдущим содержанием книги я старалась подвести читателей к пониманию той глубинной, неразрывной связи, которая объединяет разум и здоровье в единое нерасторжимое целое. Разум, осмысливая открытые наукой законы природы, подчиняя этим законам земное бытие человека, тем

самым обеспечивает его духовное, психическое и физическое здоровье. В свою очередь здоровье человеческого организма является непременным условием самого существования разума. Малейшее отступление в одном из этих двух элементов разрушает двуединство разума и здоровья, лишает человека и того, и другого, что мы и наблюдаем сегодня.

Массовые хронические заболевания, упадок нравственности, рост преступности — лишь некоторые последствия разлада, вносимого в духовную жизнь человека, в жизнь его физического тела эгоизмом со всеми присущими ему пороками.

Но если эгоизм не совместим ни с нравственным, ни с физическим здоровьем человека и человечества, если он отравляет отношения между людьми и государствами ядом недоверия, взаимной подозрительности и вражды, если недостойность, аморальность эгоизма очевидна, то сам собой напрашивается вопрос: в чем же секрет его поразительной живучести и нет ли у него каких-то скрытых, неведомых нам «достоинств», которые искупают его пороки? Чтобы разобраться в этом, вспомним о том, о чем часто забываем в коловращении повседневных забот: мы, в отличие от животных, живем сразу в двух мирах — матери-

альном и духовном. Границы материального мира определяются, должны определяться, физиологическими потребностями нашего организма, духовный мир человека безграничен и обнимает благодаря властвующему в нем разуму всю бесконечную Вселенную. Способность жить в этих двух различных мирах, поддерживать естественное равновесие между ними содействует сохранению нашего здоровья и продлению жизни.

Но вся беда заключается в том, что, как уже не раз говорилось, это равновесие резко нарушено в пользу мира материального, эгоистичного и не в силу каких-то особых достоинств современного гипертрофированного эгоизма, а исключительно благодаря деформациям информационного поля, определяющего его характер развития общественных отношений в человеческом сообществе.

Поскольку понятие это вам до сих пор не встречалось, необходимо пояснить, что оно означает. Давайте вспомним, с чего начинается человек. Нет, не его физическое тело, а сознание, т. е. то, что и делает его человеком. Вы, конечно, не забыли, что в одной из предыдущих глав говорилось о роли информации в формировании внутреннего мира человека, его сознания, о выдающемся

эксперименте двух отечественных ученых, которые помогли слепоглухим от рождения детям стать духовно богатыми членами общества. Уникальность этого эксперимента состоит в том, что он не просто вернул обществу несчастных, обреченных на вечное одиночество ребятишек, а нагляднейшим образом продемонстрировал, какую без преувеличения решающую роль в воспитании человека играет характер, качество самой информации.

Слепоглухота возвела между ребятами и окружающим их миром трудно преодолимый барьер. И если они стали достойными людьми, то потому лишь, что характер получаемой ими с помощью специальных методик информации целиком и полностью определяли достойные люди, убежденные гуманисты. Их эксперимент убедительно доказал, что процесс воспитания человека есть не что иное, как процесс усвоения им информации, характер которой формирует его сознание, определяет линию жизни, мысли, действия и поступки.

Но всегда ли мы отдаем себе отчет в том, что скрывается за таким безликим на первый взгляд понятием, как информация?

Что, например, означает самая простая человеческая улыбка? Для улыбающегося человека — это выражение лица, отра-

жающее его доброе настроение. Для того, кто ее видит, — информация о том, что человек настроен дружелюбно и опасности с его стороны не грозит.

Таким образом, каждый человек всеми своими жестами, мимикой, поступками, словами формирует вокруг себя информационное поле, оказывающее воздействие на окружающих. Причем направление и сила воздействия определяются характером исходящей от нас информации, а та, в свою очередь, является отражением нашей внутренней сути, нашего мировоззрения, интеллекта, культуры, воспитанности, чувства собственного достоинства и доброжелательности по отношению к другим людям, к живой природе в целом.

Говоря другими словами, мы, порой сами того не сознавая, оказываем исходящей от нас информацией определенное воздействие на окружающих, даже не вступая с ними в непосредственный контакт. Скажу больше, аналогичное воздействие на людей оказывают и созданные нашими руками предметы домашнего обихода, произведения искусства, рожденная нами музыка, несущие на себе несмываемую печать нашей личности.

Сказанное в наибольшей степени относится к людям, связанных с прямыми или

опосредованными контактами с большими массами людей: деятелям науки, культуры, народного образования, медицины, книгоиздателям и писателям, артистам, музыкантам, художникам, скульпторам, журналистам, ведущим теле- и радиопередач, государственным и политическим деятелям, законодателям. Ведь они во многом формируют информационное поле общества, а через него и наше сознание, разум, воздействуя на нас и отличительными особенностями собственной личности, и манерой одеваться, вести себя на глазах миллионов людей, своими произведениями, своим творчеством.

Их информационное поле может быть особенно мощным, воздействующим на сознание десятков и сотен миллионов людей. К сожалению, далеко не все из них понимают всю меру своей ответственности, демонстрируя нам и дурной вкус, и вызывающее пренебрежение нормами даже той куцей эгоистической морали, остатки которой еще сохранились в нашем эгоистическом обществе, и самое элементарное невежество, и дурное воспитание, забывая о том, что с них берут пример, им подражает великое множество людей, и что особенно страшно — дети.

Для развития человека особенно важна информация, поступающая в его головной

мозг в первые месяцы и годы его жизни. На ее основе формируются первые представления ребенка об окружающем мире, складываются его первые привычки, вкусы и предпочтения, или, если воспользоваться физиологическими аналогиями, первые доминанты. Причем эти доминанты оказываются, как правило, наиболее устойчивыми, сохраняются в памяти человека до глубокой старости. И не просто хранятся, как своего рода архивные документы или забытые на полках хранилищ книги и кинофильмы, а живут и развиваются, «подпитываются» и корректируются новой информацией, новым опытом человека. Время от времени они всплывают на поверхность нашего сознания, чтобы пройти проверку на соответствие реалиям жизни, и вновь погружаются в глубины памяти.

Не следует при этом забывать и о том, что любая доминанта имеет чрезвычайно глубокие физиологические корни, поскольку ей соответствует вполне определенное состояние нашего организма, характеризующееся своими закрепленными в памяти физиологическими реакциями. Именно здесь кроется один из секретов живучести наших эгоистичных привычек и пристрастий.

Чтобы вы осознали, насколько велика роль первой, основополагающей информации

в жизни человека, приведу простой пример. История человечества знает несколько случаев, когда оставшиеся без родителей младенцы вскармливались и воспитывались в первые годы своей жизни в волчьих стаях. И даже если по прошествии нескольких лет они возвращались в общество людей, приобретенные ими среди волков жизненные навыки и привычки сохранялись на всю оставшуюся жизнь. Дети не пили, а лакали, не говорили, а лаяли. Но самое главное: продолжительность их жизни не выходила за пределы короткого волчьего века: 15–18 лет.

Замечена и другая закономерность, уже из жизни людей: дети, родившиеся и воспитывавшиеся в семьях родителей с низкой продолжительностью жизни, также не отличались долголетием. И дело здесь не только и не столько в генетически обусловленной наследственности, сколько в тяжком грузе передаваемых из поколения в поколение нездоровых привычек, противоестественных пристрастий, суеверий, которые все еще определяют образ жизни современного человека.

Если учесть, что первым источником информации из внешнего мира оказываются родители ребенка, то нетрудно представить, какой груз ответственности на них

ложится. Только от них зависит, каким будет духовное, психическое и физическое здоровье их сына или дочери.

Большинство людей все еще не усматривает прямой связи между образом жизни человека и уровнем его интеллектуального развития, его здоровьем. Между тем давно подмечено, что умственные способности детей, родившихся в семьях вегетарианцев, выше, чем у их сверстников из семей «мясоедов», а здоровье гораздо крепче. Сторонники сбалансированного растительно-животного питания пытаются принизить значение этого твердо установленного факта ссылками на то, что среди вегетарианцев большинство составляют образованные, интеллектуально развитые люди, способные создать условия для умственного и физического развития своих детей. Однако подобный «контраргумент» в действительности еще больше подрывает позиции теоретиков сбалансированного питания, поскольку, помимо всего прочего, свидетельствует о том, что чем умнее и образованнее человек, тем неизбежнее его переход на питание, исключающее потребление мяса и мясных продуктов. От этого выигрывает и он сам, и его дети, обретая ясность мысли, душевное и физическое здоровье.

Замечено также, что, говоря словами известного исследователя проблемы долголетия

Х. Гуфеланда, «человеку, даже для его физического состояния, необходима известная степень образованности, она содействует его долголетию. Человек в диком и грубом быту не живет так долго». А это означает лишь одно: если разум человека бездействует и не желает считаться с тем, что багаж истинных знаний человечества является его главным достоянием, то вести речь о его здоровье и долголетии бессмысленно. И здесь мы вплотную подходим к проблеме, обозначенной в заголовке: что может человек?

Хочу сразу же предупредить: темой нашего разговора будут не волнующие большинство из нас актуальные политические и социальные проблемы судьба реформ в России, например, урегулирование отношений с Чечней или задержки с выплатой зарплаты и пенсий; и наши возможности как-то влиять на их решение. Сегодня эти проблемы находятся в центре внимания, занимают умы профессиональных экономистов, политиков и социологов, рядовых граждан, вызывают бурные споры, столкновения, доходящие порой до рукопашных схваток. Но давайте зададим себе простой вопрос: а что ждет нас завтра, когда все эти проблемы будут так или иначе решены? Может быть наступит покой и умиротворение? Конечно же, нет, поскольку современный

изощренный эгоизм, определяющий взаимоотношения людей и государств, рождает и будет рождать все новые и новые драматические коллизии. На смену нынешним неведомым «силам», преследующим собственные эгоистические интересы и сталкивающим во имя их удовлетворения целые народы и государства, придут новые, столь же ненасытные и агрессивные.

Если подходить к вопросу о возможностях отдельно взятого человека влиять на развитие событий в стране и в мире, имея при этом ввиду решение конкретных, сиюминутных с точки зрения истории проблем, пусть даже самых важных, то не будет большой натяжкой сказать, что они, эти возможности, практически равны нулю. Способов манипулировать общественным мнением существует столько, что о многих из них большинство людей даже не подозревает, становясь игрушкой в руках политиков, преследующих свои узкокорыстные эгоистические цели.

Бороться с каждым из них в отдельности — то же самое, что пытаться одолеть многоглавое чудище, у которого на месте срубленной головы тут же вырастает две. Да и с ними ли нам надо бороться? Ведь если хорошенько подумать, откуда берутся недобросовестные политики, то неизбежно

придем к выводу о том, что мы сами воспитываем их и выдвигаем из своей среды. В каждом из нас сидит маленький политик, имеющий собственное суждение о том, как надо решать те или иные проблемы, прежде всего социальные, причем решать, не забывая в первую очередь себя.

И мы выражаем эти свои представления в лозунгах, с которыми выходим на демонстрации, участвуем в акциях протеста, требуя отставки правительств и замены их более «отзывчивыми» и дееспособными, причем выдвигаемые нами требования действительно в чем-то вполне справедливы и обоснованы. Пройдет какое-то время, и мы снова выйдем на улицу, уже с другими лозунгами, а там и с третьими, и этот бег на месте во вращающемся колесе порождаемых эгоизмом проблем будет продолжаться из поколения в поколение, пока не придет осознание простой и очевидной истины: идеология эгоизма изжила себя, исчерпала свои созидательные возможности. Самое большее, на что она оказалась способна — это удовлетворить известное со времен Древнего Рима требование «Хлеба и зрелищ!» Все больше хлеба и все больше зрелищ, развлечений, удовольствий, погружающих наш ум в сладостную дремоту. Мы ведем себя подобно пассажирам гигантского туристи-

ческого лайнера, плывущего в пространстве-времени неизвестно куда и зачем, предающимся гастрономическим и сексуальным утехам и даже не помышляющим о своем будущем и будущем своих потомков. А когда им напоминают о необходимости привести свое потребление в соответствие с физиологически обоснованными потребностями нашего организма, чтобы уже одним этим многократно снизить гнет нашего давления на биосферу, на среду нашего обитания, привести, наконец, в естественную норму здоровье человека и человечества, в ответ раздаются голоса о попрании свободы личности.

Но свобода свободе рознь. Есть свобода болеть и чувствовать себя случайно попавшей под колесо Фортуны невинной жертвой. Такой свободой в избытке наделяет нас идеология эгоизма. И есть несовместимая с этой идеологией свобода, которую дарует нам подлинное духовное и физическое здоровье, свобода, раскрепощающая наш разум, открывающая необъятное поле творческого приложения наших духовных и физических сил в интересах живой природы Земли и ее органической части — человеческого общества. К свободе второго рода, свободе человеческого разума ведет только один путь — путь преодоления каждым

из нас любых проявлений эгоизма в своем сознании.

Я уже вижу насмешливые улыбки приверженцев эгоизма, слышу их иронические замечания об утопическом романтизме автора, о его оторванности от реальной жизни. Ну что ж, с большим удовольствием принимаю эти замечания, более того, рассматриваю их как комплимент, поскольку главное, чего нам всем не хватает сегодня, — это умения подняться над мерзостями бытия, заново осмыслить свою жизнь, чтобы затем перестроить ее на началах разума и добра. И поддерживают меня в этом убеждении мои ученики и последователи.

Когда я бываю в организованных ими школах и группах здоровья, меня всегда поражает и радует какая-то особая атмосфера сплоченности, неизменного дружелюбия, взаимопомощи, объединяющая людей, стирающая социальные различия между ними. Здесь отчетливо проявляется набирающая силу тенденция к равенству, не зависящему от уровня образования, служебного и имущественного положения, вероисповедания, политических симпатий и антипатий — от всего, что в современном человеческом сообществе все еще продолжает разъединять людей, сталкивать их в борьбе за свою долю превратно понимаемых

удовольствий, угнетать их разум, подчиняя его деятельность исключительно обслуживанию своего физического тела, удовлетворению его действительных и надуманных потребностей.

Система Естественного Оздоровления вводит эти гипертрофированные «телесные» потребности в установленные природой физиологически обусловленные рамки, создавая тем самым режим наибольшего благоприятствования для возвышения и обогащения жизни духа. Именно в этом ее главное достоинство и предназначение. Излечение же многочисленных, самых тяжелых хронических недугов — это лишь сопутствующий эффект Системы, подтверждающий ее высокую действенность.

Я не раз уже говорила о том, что центром моей Системы является отдельно взятый человек-индивидуалист, человек-личность разумно относящийся к себе, к своему здоровью, осознающий свою ответственность за все, что происходит в человеческом обществе, и прежде всего за его нравственное и физическое здоровье, за здоровье природы. Кто-то невесело вздохнет: что такое один, даже идеальный во всех отношениях, человек в сопоставлении с инертной массой остальных шести миллиардов человеческих индивидуумов, зараженных вирусом эгоизма.

Начнем с того, что далеко не все наши соотечественники по планете Земля являются убежденными сторонниками идеологии эгоизма. Сотни миллионов, если не миллиарды людей вынужденно принимают эгоизм человеческого сообщества как исторически сложившуюся неизбежную данность, испытывая острейшую, не всегда даже осознанную тоску по свободным от насилия, холодной, безжалостной расчетливости добрым отношением себе подобными. Все мы безмерно устали жить в атмосфере постоянного страха за свое будущее, будущее своих детей, внуков и правнуков.

В нашей ли власти изменить существующее сегодня нетерпимое положение? Несомненно. Но не с помощью рукописных плакатов, бездумного скандирования лозунгов, выкрикиваемых на митингах своекорыстными, бесчестными политиками.

В царство разума ведет лишь один путь — путь духовного развития и нравственного самосовершенствования. С древнейших времен многие мыслители и ученые высказывали мысль о том, что такое слабое существо, как человек, благодаря интенсивной жизни может продлить свое физическое существование гораздо дальше предела, которого достигает самое сильное животное. Причем особая роль отводилась воспитанию

и образованию, которые учат нас управлять нашими страстями, подчинять их разуму и нравственности.

Природа назначила нам высшее предназначение и высшее испытание — быть Хранителями Жизни, где бы и в какой форме мы ее не встретили на Земле или в далеких космических странствиях, наделив необходимыми для этого качествами:

***Духовностью**, означающей свободу от эгоизма, осознание и практическое выполнение нашей благородной миссии — хранить жизнь во всех ее формах и проявлениях;*

***Стойкостью**, помогающей нам никогда не забывать об этом нашем предназначении в самых трудных жизненных испытаниях;*

***Разумом**, приумножающим наши знания и наделяющим способностью заглядывать далеко вперед, чтобы предвидеть последствия наших действий, вовремя увидать и предотвратить грозящие жизни опасности;*

***Добротой**, выражающейся в нашей готовности поделиться с другими самым ценным, что у нас есть, — знаниями.*

Сегодня эти качества развили в себе немногие, завтра с помощью этих немногих их сумеют развить в себе все. Только после этого произойдет величайшее в истории человечества событие: из эры расчетливого, бездушного эгоизма оно шагнет в эру разума, эру духовного и физического здоровья.

В заключении хочу напомнить читателям известную еще с глубокой древности мысль: наши желания и потребности умирают вместе с нами, наши добрые дела живут вечно, подпитывая единое информационное поле разума и добра планеты Земля. Это единственный вид наследства, которое не разобщает людей в стремлении овладеть им, а, напротив, объединяет верностью идеалам Разума, Добра и Любви. Не уставайте же творить добрые дела!

ПРИЛОЖЕНИЕ

Свод рекомендаций и правил, составляющих практическую основу Системы Естественного Оздоровления

От автора

Здесь собраны воедино практические советы, которые помогут вам преодолеть недостатки образа жизни современного Человека разумного, сохранив его достоинства. Все эти советы получили прочное научное обоснование в моих книгах, однако пользование ими было затруднено, поскольку они не были сведены в единую систему и следовали скорее логике теоретической мысли, нежели интересам их практического применения. Предлагаемый вашему вниманию Свод рекомендаций и правил заполняет этот пробел и облегчает пользование Системой Естественного Оздоровления.

Какие достоинства современного образа жизни призвана не только сохранить, но и усилить, развить Система Естественного Оздоровления? Основное из них — все большее преобладание умственного труда над физическим, что является отражением объективного биологического процесса эволюции человеческого разума, создающего

предпосылки для осуществления человеком его исторической миссии — быть Хранителем Жизни на планете Земля, организующим началом в развитии биосферы и постепенном ее превращении в ноосферу — сферу разума. Система Естественного Оздоровления способствует ускорению этого процесса, помогая человеку осознать значение высокой духовности в определении своих жизненных установок, целей, выборе системы истинных, а не утвердившихся сегодня в жизни общества деформированных ценностей, понимать духовность как преодоление в себе любых проявлений эгоизма и постоянное сближение с давшей ему жизнь природой планеты.

Однако медленное, но неуклонное перемещение центра тяжести нашей жизни из сферы физического в область умственного труда порождает и настоятельную необходимость привести образ жизни современного человека в соответствие с этой новой реальностью, которая особенно отчетливо проявила недопустимость многочисленных нарушений законов природы, имевших и имеющих место в нашем повседневном быту. Главное из таких нарушений — это пренебрежение принципом энергетической целесообразности, который играет решающую роль в жизнедеятельности нашего организ-

ма, в сохранении его здоровья. Суть его вы помните: каждый живой организм извлекает из окружающего мира ровно столько энергии, сколько необходимо для его нормальной жизнедеятельности. При этом все процессы, происходящие в его внутренней среде, осуществляются с наименее возможными в каждый данный момент времени энергозатратами. Иначе говоря, природа не терпит энергетической расточительности и наказывает ее, как свидетельствует опыт человечества, тяжелыми хроническими болезнями, ранней немощной старостью и преждевременной смертью.

Господствующая вот уже полтора столетия теория сбалансированного питания отрицает существование многочисленных каналов извлечения нами энергии из окружающего мира и признает только один — возмещение энергозатрат человека за счет энергии, содержащейся в веществе пищи. На этом основании нам предписывают съедать такое количество пищи, которое в 5 раз превышает наши физиологически обусловленные потребности, хотя созданная ленинградским физиком И. Л. Герловиным теория всех взаимодействий в веществе, исследования современных биофизиков и биологов убеждают нас в том, что основным источником энергии для всего живого

является энергия физического вакуума. Косвенно это подтверждают и мои эксперименты.

Система Естественного Оздоровления ликвидирует дисбаланс между поступлением энергии в наш организм и ее расходованием в процессе жизнедеятельности. Достигается это, с одной стороны, путем сокращения количества потребляемой пищи до оптимального уровня, приведения рационов питания в соответствие с нормами видового питания человека, с другой, — благодаря более интенсивной духовной жизни, повышению физических нагрузок, позволяющих компенсировать присущий современному образу жизни недостаток двигательной активности, стимулировать полноценную деятельность всех органов и систем нашего физического тела.

Рекомендации, направленные на оптимизацию нашего питания, нормализацию дыхания, теплорегуляции, на увеличение умственных и физических нагрузок, разбросанные прежде по страницам моих книг и впервые собранные здесь вместе, дадут вам возможность быстрее овладеть Системой Естественного Оздоровления, чтобы обрести духовное, психическое и физическое здоровье на всю оставшуюся жизнь. Желаю вам в этом полного успеха!

I. ЦЕЛЕБНОЕ ПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ЕСТЕСТВЕННОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Особенности целебного питания

Первая и главная особенность целебного питания состоит в том, что оно представляет собой видовое питание, предписанное человеку природой, и полностью соответствует анатомо-физиологическим особенностям его организма. Основу целебного питания составляют овощи, фрукты, ягоды, зерновые культуры, орехи, семена. Продукты животного происхождения, прежде всего мясо, рыба и изделия из них, из рационов целебного питания исключены.

Вторая особенность видового питания в том, что из него полностью исключены искусственно концентрированные продукты, например, овощные консервы, даже магазинная мука, бог весть когда смолотая, где и как хранившаяся, а также кулинарные изделия, приготовленные из этой муки. И дело даже не только в этом, а и в том, что при помоле с зерен пшеницы сдираются и отсеиваются оболочка, содержащая крахмалопреобразующие ферменты, и зародыши. Кроме того, при длительном хранении из муки, как и из любых других продуктов,

улетучивается содержащаяся в них биологическая энергия.

Есть в целебном питании и некоторые другие особенности. Например, вы не обнаружите в нашей кухне блюд из молочных продуктов, разве изредка ложку-другую сливок для улучшения вкуса пищи. Молоко — это прекрасный и единственно полноценный продукт питания в грудничковый период, когда заканчивает свое развитие пищеварительный аппарат младенца. К трем годам жизни людям следует переходить на режим целебного питания.

Молочные продукты могут быть иной раз использованы в лечебном питании, но это — особый разговор. Подчеркну лишь, что целебное питание кормящей матери способствует естественной лактации. Материнское молоко заменить чем-либо невозможно. От матери зависит, быть ее ребенку здоровым всю последующую жизнь или нет. Если кормящая мать употребляет в пищу животные белки, молока у нее будет мало и оно скоро кончится, так как блокируется продуцирующая функция клеток грудных желез. И напротив, правильно питающаяся мать не знает, что такое прикорм младенца. Важно, чтобы до года ребенок не получал другой пищи, кроме материнского молока, ограниченного количес-

ства фруктово-овощных соков и орехового молочка из 5–15 миндалин. Любой другой прикорм нарушает естественный процесс питания грудничка.

Из целебного питания исключены такие наркотически действующие вещества, как черный чай, кофе, какао, шоколад, спиртные напитки. Они искусственно возбуждают аппетит и гибельно действуют на обмен веществ.

Суточная доза соли снижена до 2 г в сутки. Следует иметь ввиду, что пищевая поваренная соль, как ни странно, обладает резко отрицательными свойствами, поэтому следует запастись морской или каменной. Подсаливать пищу можно также сушеной морской капустой, предварительно размолотой в кофемолке.

Хотя орехи и входят в видовое питание человека, однако в большом количестве неблагоприятно действуют на человеческий организм. Небольшая горсть фундука или чинариков (плод чинары), 3–4 грецких ореха или столовая ложка кедровых орешков может считаться суточной нормой. Желательно ядра орехов слегка прогревать на сковородке, после чего размалывать в муку (лучше на кофемолке). Затем растирать ореховую муку, прибавляя капельки сока или воды. Консистенция орехового молочка

может быть самой различной. Маленьких детей, вышедших из грудничкового возраста, лучше подкармливать миндалем.

Особенно высокими питательными свойствами обладают ядра сладкого миндаля. Примерно 20 ядер миндаля замачиваются с вечера водой и к утру с них легко удаляется коричневая кожица. Белые ядра растираются с добавляемыми по капельке холодной водой или морковным соком. Это кулинарное изделие относится к наиболее целебным для ослабленных детей и взрослых. Оно может быть применено и в грудничковый период при особо тщательном растирании ядер.

Откажитесь от потребления сахара, в нем биологические свойства исходного продукта отсутствуют. Сахар — это пустые калории. Он вносит хаос в работу поджелудочной железы и других элементов системы углеводного обмена. А это вызывает нарушение обмена веществ, снижение физических и умственных способностей человека, камни в почках, истощение иммунных сил организма, диабет.

Определяя рацион питания вашей семьи, помните, что по закону физиологии, сформулированному И. П. Павловым, особое значение имеет постоянство кислотно-щелочного равновесия в разных отделах желу-

дочно-кишечного тракта. Углеводы у нас обрабатываются во рту. Для этого нужна щелочная среда и естественный фермент — птиалин. Под действием этого фермента безвкусные крахмалы — полисахариды — превращаются в сахара; но для этого непременно нужна слабощелочная среда. Поэтому рот всегда должен быть в полном порядке. Напоминаю также, что птиалин выделяется из слюнных желез по команде нашего мозга, но это происходит только тогда, когда во рту нет ощущения сладости. Поэтому в наших рецептах, в отличие от ортодоксальной и вегетарианской кухни, вы не найдете подслащенных блюд, богатых углеводами. Если хотите быть здоровыми, забудьте о тортах, пирожных, сдобных и калорийных булочках, пирожках с повидлом и других чуждых естеству человека изделиях.

Следует избегать жирной пищи, так как жир отрицательно влияет на процесс пищеварения, обволакивая жировой пленкой слизистую желудочно-кишечного тракта. И. П. Павлов установил также, что при жирной пище наблюдается постоянное «забрасывание» содержимого кишок в желудок, что отрицательно сказывается на его работе. Не случайно ученый считал, что жирную пищу может переваривать только

вполне здоровый человек. Необходимо помнить о состоянии почек: при содержании жира равном 10%, происходит дегенерация почечной ткани. Жиры нарушают также процесс деления клеток, гормональное равновесие в организме, понижают эффективность функций иммунной системы. Избыток жиров может вызывать и другие последствия, в том числе и раковые заболевания.

Необходимые жиры организм получает прежде всего из цельных зерновых изделий, семечек, орехов, малого количества неочищенного растительного масла. Я предпочитаю применять чесночное масло, которое обычно готовлю сама в то время года, когда чеснок наиболее сочный и дешевый. Очищенные дольки чеснока закладываю в стеклянную банку и заливаю растительным маслом — желательно оливковым, соевым или «Кубанским». Горлышко банки можно закрыть простой полиэтиленовой крышкой. Чеснок и масло обладают бактерицидными свойствами и в дополнительной термообработке не нуждаются. Недели через 3–4 после закладки масло пригодно к употреблению. Ложка масла в креме, кашах и салатах удивительно украшает вкус блюда.

Когда масло будет израсходовано, а чеснок приобретет янтарную окраску, его сле-

дует перед употреблением очень мелко нарезать и слегка подогреть.

Если нужно заготовить продукты питания впрок, что следует делать лишь в крайнем случае, их хранят в возможно более естественных условиях. Корнеплоды укладывают рядами и засыпают землей, обеспечивая должную температуру. Листья лучше всего сушить, фрукты и ягоды также хорошо высушить, хотя наиболее ценной частью в растительных продуктах, по моему мнению, является структурированная вода. Продукты, лишенные естественной влаги, являются менее ценными, во все же содержащиеся в них минеральные соли, естественные сахара, микроэлементы, витамины, белки, а в отдельных случаях и жиры, прекрасно дополнят наш рацион.

Особенности перехода на целебное питание

Одномоментно перейти на него трудной не всем обязательно. Самое, пожалуй, сложное — преодолеть привычный стереотип отношения к питанию. Это будет нелегко до тех пор, пока человек не осознает в полной мере личную ответственность за состояние своего здоровья.

Если человек, осознавая необходимость жить по-новому, не преодолел еще некоторых

колебаний, лучше начинать весной, когда ярко светит солнце, когда он легко одет и все тело впитывает в себя солнечную энергию, которой зимой он был обделен. Под влиянием солнечной радиации в коже начинают образовываться витамины. Но самое главное, что делает переход на видовое питание более естественным, незаметным — это появление растений, которые составляют природную пищу человека. Многие, очевидно, по себе знают, насколько в это время года уменьшается тяга к мясу и продуктам из него. Основу, питания составляют как дикорастущие, так и огородные растения.

Пользуясь случаем, хочу особо подчеркнуть особенности витаминов, многих лекарственных веществ, содержащихся в растительных продуктах питания. Преимущество их перед синтетическими состоит прежде всего в том, что они образуются в живой клетке, в которой содержатся и многие другие компоненты, усиливающие или ослабляющие действие которое обладает целебными свойствами.

Поэтому фармакологически активные вещества, находящиеся в живой клетке растения, оказывают на организм человека более мягкое воздействие, не ломают грубо и резко всю систему химических реакций в его клетках, как это происходит при упот-

ребленни синтезированных или концентрированных и выделенных в чистом виде естественных лекарственных веществ.

Это в значительной степени объясняется тем, что растения и животные, в том числе и человек, — не просто два типа существования жизни на Земле. Развитие человека, как уже говорилось, неразрывно связано с миром растений.

Целебное питание строится по принципу сезонности: весна — это время трав, и не зря говорят — майская трава от семисот недуг. Лето — это время фруктов и летних овощей. Осень — царство осенних овощей и фруктов. И только зимой предпочтение отдается зерновым, крупам и семенам. Здоровый человеческий организм не нуждается в каждодневном разнообразии питания. Он значительно более организован, чем это представляют себе диетологи, ежесуточно нагружая человека адской смесью несовместимых продуктов.

Регулярное, потребление овощей и особенно свежеприготовленных овощных соков нормализует саморегуляцию организма, способствует поддержанию пормальной микрофлоры кишечника, активизирует внутриклеточное дыхание, что особенно важно в старости. Микроорганизмы, без которых не может нормально существовать наш организм,

снабжают его незаменимыми аминокислотами, витаминами, принимают участие в терморегуляции. В постановке, целебного питания необходимо особое внимание обращать на отсутствие дрожжей, плесени и гнилостной микрофлоры.

Сколько раз в день лучше питаться? Целебное питание сводится к двухразовому или для подготовленного человека однократному потреблению вкусной, свежей и сытной пищи, приготовленной по всем правилам гигиены питания. Это соответствует физиологической потребности человека.

Основной прием пищи или, используя общепринятую терминологию, обед, *должен приходиться примерно на 2 часа дня*. Если вы еще не привыкли к однократному питанию, количество приемов пищи можно увеличить, обязательно выдерживая при этом четырехчасовые интервалы между ними.

При этом следует помнить, что *объем пищи, съедаемой в один прием, не должен превышать естественного объема нерастянутого желудка*, т. е. 250–300 $см^3$, очень крупного мужчины — 350–400 $см^3$. Если вы хотите получить для себя более точные данные, сомкните ладони рук «ковшиком» и зачерпните полную пригоршню воды, вылейте ее в мерную посуду или даже просто в полулитровую банку: объем зачерпну-

той вами жидкости и будет соответствовать объему вашего нерастянутого желудка.

Разнообразьте пищу в зависимости от времени года. Весна — пора первой нежной зелени. Не пренебрегайте салатами из листьев одуванчика, молодой ботвы свеклы, редиски, зеленью петрушки, укропа, ростков сосны, сныти, заячьей капустки, крапивы и др. По мере вызревания включайте в рацион овощи, ягоды, фрукты, зеленый горошек, молодые стручки фасоли, кабачки, тыкву и т. д.

Следует иметь в виду, что чем ближе растительные продукты питания к месту их произрастания, тем выше их питательные свойства. С этой точки зрения морковка, свекла или петрушка, только что снятые с грядки, несравнимо питательнее, чем бананы, авокадо или плоды дынного дерева, привезенные издалека. Пусть в них значительно больше белка, жира и углеводов, у нас их следует рассматривать как лакомства, хотя в тех местах, где они растут, эти плоды являются полноценными продуктами питания. Помните: если продукты успели увянуть после сбора, или того хуже — заплесневеть и сморщиться, то лучше обойтись малым количеством полноценных продуктов, нежели приготовить обильное блюдо из несвежих. Чем свежее

продукт, тем он больше восполняет энергозатраты организма.

Макаронные изделия, белая очищенная мука, шлифованный, лишенный оболочки рис никакой пищевой ценности не представляют хотя в обычной вегетарианской кухне играют, заметную роль.

Хочу напомнить: еще в древние времена отец медицины Гиппократ говорил, что лекарство должно быть пищей, а пища — лекарством. Но это не значит, что пища должна быть невкусной, плохо приготовленной, не вызывающей желания съесть ее. В системе естественного оздоровления даже лекарства обладают прекрасным вкусом натуральных продуктов. Это обеспечивается особыми приемами приготовления пищи, принятыми в целебном питании.

Кулинарная обработка исходных продуктов

Видовое питание, как вы успели убедиться, прямо противоположно тому, которое рекомендуют сторонники калорийной теории. Но есть у него существенные отличия и от вегетарианского питания, хотя в основе того и другого лежит потребление растительной пищи. Видовое питание основано на более глубоком познании законов единства живого вещества во Вселенной,

законов питания, объединяющих живые организмы.

Сторонники вегетарианской кухни во многом копируют приемы и методы приготовления пищи, принятые в калорийном питании. Это длительная варка, тушение, обжаривание, смешивание несовместимых по длительности переваривания исходных продуктов. При этом не учитываются потери энергии, которые неизбежны при названных способах изготовления.

В целебном питании, в отличие даже от близкого к нему по составу пищевых продуктов вегетарианского, большое внимание уделяется тепловому режиму приготовления блюд. Тепловая обработка исходных продуктов должна быть минимальной, так как в процессе обработки можно утратить целебные свойства пищи, нарушить ее усвояемость в результате разрушения механизма самопереваривания. Но полностью отказываться от применения огня и переходить на сыроедение нецелесообразно, хотя бы потому, что тепловая, обработка не только улучшает вкусовые качества того же картофеля, например, или зерновых и бобовых, но и способствует их ферметативной обработке и лучшему усвоению.

При переходе на видовое питание сковородки уберите подальше, хотя бы на первое

время, пока не отучитесь жарить на масле, неважно — растительном или животном. При жарении температура масла достигает 250°С, в результате чего вырабатываются яды и слезоточивые газы. Чем короче время термообработки, тем выше качество готового блюда. Нежелательно готовить пищу при температуре выше 100°С. Разумная хозяйка быстро освоит, какой пищевой продукт требует большей или меньшей продолжительности термообработки. Так, если тонкий лист капусты и стволик листа нарезать вместе и бросить в кастрюлю одновременно, в тарелке со щами окажутся перепревшие листы и недоваренные стволики. Не лучше ли нарезать кочан капусты, освободив листья от кочерыжки? Тогда на доске нетрудно распластать лист, иссечь плотный стволик, нарезать его «копеечками» и бросить в кипяток минуты на три раньше, чем тонкую часть листа, нарезанную лапшой или небольшими квадратиками. Овощи никогда не следует подвергать длительной термообработке. Особенно ценным качеством овощного блюда следует считать сохранность «хрустинки».

Если вы хотите накормить свою семью целебным блюдом, никогда не разогревайте остывшую пищу. У долгожителей и здоровых людей готовят пищу в таком количест-

ве, которое требуется для одного ее приема. Если вы питаетесь, скажем, дважды в день, значит, столько же раз следует готовить пищу. У наиболее долгоживущих людей — абхазцев после окончания трапезы все оставшееся целиком смахивается со стола, чтобы на следующий прием приготовить все заново.

Никогда не варите пищу в скороварках. В этих кастрюлях благодаря повышенному давлению температура поднимается выше 100°С. Это чрезвычайно неблагоприятно влияет на качество пищи. Можно предположить (это я проверяю в опыте), что речь идет о нарушении структуры воды и белка, а также о разрушении ферментов, обеспечивающих самопереваривание естественного продукта.

Никогда не закладывайте в кастрюлю одновременно, такие продукты, как, например, перловая крупа, морковь и зелень укропа. Сначала следует сварить крупу более чем до полуготовности, затем корнеплоды, и лишь сняв кастрюлю с огня, можно насыпать зеленый укроп.

Правила физиологической гигиены пищеварительного тракта

Мне уже не раз доводилось говорить о том, что преобразование крахмалов в легко

усваиваемые сахара происходит в щелочной среде полости рта под воздействием содержащегося в слюне крахмалпреобразующего фермента. Если быть предельно точным, то правильнее было бы сказать не «происходит», а «должно происходить», т. к. процесс этот, как правило, до конца не доводится, причем исключительно по нашей собственной вине. У нас не хватает терпения пережевывать пищу так долго, как этого требует первое из многих других правило физиологической гигиены пищеварительного тракта.

Сами эти правила, не имевшие еще научного объяснения и носившие эмпирический характер, были известны со времен глубокой древности и дошли в различных вариантах до наших дней. О *необходимости тщательно пережевывать пищу* говорили Пифагор и Гуфеланд, Кант и Флетчер, Шелтон и Озава. Последний, например, рекомендовал здоровому человеку пережевывать пищу 50 раз, больному — 100 раз, самосовершенствующемуся — 150 раз.

Скажу откровенно, наблюдая за больными, пытавшимися следовать этим рекомендациям, я видела, как они, считая количество «жевков», постепенно начинали походить на умственно неполноценных людей. Да и у какого нормального человека

хватит на это терпения? Однако сказанное вовсе не отменяет названного здесь правила: *жевать долго и тщательно*. Ведь главное здесь не сам процесс, а его результат. Жуйте, не считая, столько раз, сколько необходимо для превращения пищи в жидкую однородную массу, не содержащую даже мельчайших твердых включении, которую можно было бы пить, как воду. В этом случае переработка крахмала в сахара будет завершаться, в основном, в полости рта, что позволит снизить нагрузку на другие разделы пищеварительного тракта.

Но вам никого не удастся измельчить пищу до жидкого состояния, если вы будете, как говорится, набивать едой полный рот. Понаблюдайте, что происходит в этом случае. Вы сразу же убедитесь в том, что как только вы начинаете жевать, неизмельченные куски будут вызывать непроизвольные глотательные движения, и часть необработанной пищи целиком отправится пищевод, а оттуда в желудок.

Поэтому второе правило физиологической гигиены пищеварительного тракта требует *класть пищу в рот малыми порциями, обеспечивающими наилучшую обработку*.

Стоит вам научиться соблюдать названные здесь первые два правила, как вы сразу

же почувствуете, насколько сократятся ваши потребности в количестве пищи, причем без каких-либо героических усилий с вашей стороны. Восстановятся также функции сфинктера, отделяющего полость рта от пищевода. Природа встроила его в наш пищеварительный тракт, для того чтобы преградить путь необработанной во рту пище в пищевод. Однако мы, насилуя собственное естество, как только можем, мешаем ему выполнять свои обязанности.

Чуть выше я упоминала о значении информации, поступающей из полости рта в наш головной мозг, для выработки им программы переработки потребляемой нами пищи. Понятно, что чем проще пища, чем меньше компонентов входит в ее состав, тем проще и эффективнее составляемая головным мозгом программа пищеварения. Особенно важно это при лечебном питании, а также в период перехода от смешанного животно-растительного питания к целебному, поэтому соблюдение третьего правила гигиены пищеварительного тракта, предписывающего монодиету, т. е. *потребление в каждый прием пищи какого-то одного продукта питания, в одних случаях желательно, в других — обязательно.* Если речь идет о питании здорового человека, уже перешедшего или переходящего на целебное

питание, то монодиета желательна. Для больных хроническими заболеваниями она обязательна.

Остальным достаточно усвоить четвертое правило гигиены пищеварительного тракта: *промежуток между приемами пищи должен составлять не менее четырех часов.* Именно столько времени необходимо для полного переваривания пищи в желудке, при том, конечно, условии, что вы потребляете видовые для человека продукты питания.

Для тех, кто не отрешился от пагубной привычки употреблять в пищу продукты животного происхождения, скажу, что при питании мясом для полного опорожнения желудка необходимо 8 часов, молоком — не менее 6 часов, колбасой и другими мясными продуктами — до 12 часов.

Но вернемся к теме нашего разговора: правилам гигиены пищеварительного тракта, и в частности, такого его органа, как пищевод.

Одной из причин нарушения его функции является поздний прием пищи. Дело в том, что пищевод отделен от желудка сфинктером, который после 5—6 часов вечера прекращает у многих людей доступ пищи в желудок, и она остается в пищеводе до утра. Здесь она начинает загнивать и

бродить, что отнюдь не способствует сохранению здоровья ни пищевода, ни желудка, куда она в конце концов попадает. Я обращаю на это особое внимание тех людей, которые страдают вздутием живота, что является первым и наиболее характерным признаком неблагополучия нижней трети пищевода.

Поэтому многим людям *не следует потреблять пищу после шести часов вечера*, в крайнем случае можно позволить себе стакан лечебного чая с медом или стакан сока.

По той же причине многим лучше воздерживаться от приема пищи и рано утром, заменяя завтрак стаканом чая из целебных трав или соком из овощей.

Многие уже знают из моих книг, что на выходе из желудка у нас расположен пилорус (в переводе с греческого — привратник) отделяющий его от двенадцатиперстной кишки, длина которой равна поперечникам двенадцати человеческих пальцев (отсюда и название). В полость двенадцатиперстной кишки впадают протоки, соединяющие ее с печенью, и поджелудочной железой.

Пилорус не выпускает пищу из желудка до тех пор, пока она не будет обработана и не завершится процесс ее ощелачивания, т. е. нейтрализации преобразованного в желудке пищевого комка. Это функционально

необходимо, поскольку стабильность щелочной среды в двенадцатиперстной кишке должна быть постоянной.

Это еще одна из причин, диктующих необходимость не менее чем четырехчасовых перерывов между приемами пищи. Представьте себе, что обработка первой порции пищи подходит к концу и начался процесс нейтрализации пищевого комка в желудке (так называемого химуса), а вы в это время съели еще что-нибудь. Сразу же возникает дилемма, продолжать ли процесс нейтрализации химуса или, напротив, резко повысить кислотность желудочного сока, чтобы начать обработку новой порции пищи. Если хотите сохранить здоровье, то лучше вашему желудку и управляющему его работой головному мозгу таких загадок не загадывать.

Я уже говорила об открытии жизненно важного для человека значений его кишечной бактериальной флоры. Теперь можно считать достоверно установленным научным фактом, что обитающие в нашем кишечнике бактерии обеспечивают потребности человеческого организма в витаминах, а также в тех аминокислотах, которые принято называть незаменимыми.

Поэтому главной целью гигиены толстого кишечника должно быть создание режима

наибольшего благоприятствования для населяющей его естественной бактериальной флоры. Для этого необходимо соблюдать два условия.

Первое относится к клапану, отделяющему тонкий кишечник от толстого: если клапан из-за неправильного питания открыт, то содержимое тонкого кишечника попадает в толстый и угнетающе действует на колонии обитающих там бактерий. *Целебное питание позволяет избежать этой неприятности.*

Второе условие сохранения микрофлоры толстого кишечника состоит в *отказе от беспорядочного приема антибиотиков и других препаратов, обладающих бактерицидным действием.*

Следует учитывать также, что угнетающее воздействие на бактериальную флору кишечника оказывают синтетический ванилин, являющийся злейшим антисептиком, а также хлеб, особенно дрожжевой, и зерно, протравленное перед закладкой в элеватор.

А теперь несколько слов о других факторах, которые необходимо учитывать в видовом питании человека.

Техногенные загрязнения и питание человека

Современные исследования показывают, что далеко не безвреден такой распространенный в быту металл, как *алюминий*. Он, как и другие ядовитые металлы, обладает способностью накапливаться в организме, вызывая ряд тяжелых заболеваний. Алюминий может стать причиной старческого слабоумия, повышенной возбудимости, вызывать нарушения вазомоторных реакций у детей, анемию, головные боли, заболевания почек, печени, колиты, неврологические измерения, связанные с болезнью Паркинсона. И тем не менее он до сих пор пользуется репутацией безобидного. Об этом свидетельствует хотя бы тот факт, что по сию пору алюминий используется для производства кухонной посуды, фольги, в которую заворачивают продукты, банок для пива; и воды. Содержится алюминий и в аспирине, в некоторых сортах сыра, дезодорантах, питьевой воде и даже в поваренной соли.

Первое, что должна сделать хозяйка, если она всерьез озабочена здоровьем членов своей семьи, — это убрать из дома всю кухонную утварь из алюминия.

Посуду лучше всего иметь глиняную, стеклянную или на худой конец эмалиро-

ванную, но без нарушений слоя эмали. То же самое относится к дуршлагам, мискам, ложкам, есть лучше деревянными, фарфоровыми или мельхиоровыми ложками, вилками из мельхиора или нержавеющей стали.

Однако нет другой такой посуды, которая бы настолько идеально отвечала требованиям приготовления пищи в кухне целебного питания, как отвечает им посуда фирмы «Цептер». Благодаря высочайшему качеству специальной стали, применяемой для ее изготовления, конструктивным особенностям ее многослойного дна, встроенному в ее крышку терморегулятору, температура в ней никогда не превышает 90°С, что способствует сохранению естественных свойств исходных продуктов.

Одним из самых красноречивых подтверждений ее высокого качества служит появление многочисленных подделок, достаточно точно копирующих внешний вид цептеровской посуды, но не ее уникальные свойства.

Еще одним источником техногенного загрязнения нашего организма является питьевая вода. Всех нас держат в убеждении, что главное — очистить ее от болезнетворных микробов. При этом стыдливо умалчивают о том, что применяемые для этого хлор и фтор сами по себе являются опас-

ными для здоровья элементами. Хлор еще в первую мировую войну использовался как отравляющий газ. Фтор является сильнейшим окислителем, ускоряющим процессы старения. И хотя с легкой руки стоматологов принято считать, что он благотворно влияет на состояние наших зубов, онкологи далеко не столь оптимистичны в своих оценках роли фтора в возникновении онкологических заболеваний.

Кроме того, совершенно не учитывается тот факт, что хлор и фтор могут образовывать при взаимодействии с металлом труб нежелательные химические соединения.

Мне уже не раз приходилось говорить о роли воды в целебном питании. Чем она чище, тем благотворнее воздействуют на организм блюда, для приготовления которых она используется. Поэтому лучше всего пользоваться специально очищенной (структурированной) или родниковой водой. В последнем случае вы должны быть полностью уверены, что она не загрязнена проникающими в водоносный слой сточными и грунтовыми водами. Особенно это относится к родникам, бьющим в черте города. Сама я пользуюсь только структурированной водой.

Я назвала и подробно охарактеризовала здесь самые простые, доступные любому человеку правила гигиены нашего пищевари-

тельного тракта. Соблюдайте их, и вам перестанут докучать многочисленные хронические болезни.

II. ПОСТАНОВКА ПОЛНОЦЕННОГО ДЫХАНИЯ В СИСТЕМЕ ЕСТЕСТВЕННОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Дыхание настолько гармонизированный процесс, что к нему вполне применимы понятия «связь», «стройность», «соразмерность», которые означает греческое слово «гармония». То есть те же понятия, что составляют отличительную черту музыки, поэзии, живописи, любого другого вида искусства. Не случайно же древние говорили именно об искусстве дыхания. Оно являет собой классический тип гармонических колебаний.

Значение дыхания для нас определяется не только тем, что оно снабжает организм кислородом, без которого немедленно остановятся все происходящие в нем окислительные реакции, а значит и жизнь. Если неправильное питание скажется на вашем здоровье только через месяцы, а может быть и годы, то на остановку дыхания организм реагирует мгновенно: достаточно и нескольких минут, чтобы он бесповоротно погиб. Уже через 5–7 минут в коре голов-

ного мозга, лишенной кислорода, происходят необратимые изменения.

Дыхание задает тон мышлению и духовной сущности, эмоциональной обогащенности человека, его умственной деятельности, кровообращению, питанию, терморегуляции, короче говоря всем важнейшим процессам жизнедеятельности человеческого организма, обеспечивающим его взаимосвязь с окружающим нас миром.

Хочу еще раз напомнить, что максимальный эффект система естественного оздоровления дает лишь в том случае, если вы следуете всем ее рекомендациям в комплексе. Как одна шестеренка не может заменить часовой механизм в целом, так и правильное, то есть естественное дыхание невозможно без естественного, видового питания, без активного гармоничного движения, закаливания и мышления.

Помните, что дыхательные упражнения не являются моделью правильного дыхания. Они предназначены для того, чтобы внести коррективы в программу автоматического управления дыханием, заложенную в наше подсознание, исправить дефекты, возникшие в ней под влиянием противоестественного образа жизни.

Прежде чем начинать занятия дыхательной гимнастикой, необходимо поставить

перед собой четкие цели и задачи. Главная цель и задача, естественно, вернуть себе здоровье. При этом человек должен отдавать себе отчет в том, что успех не будет ни скорым, ни легким.

Главный принцип обучения дыханию — постепенное, но неуклонное движение вперед. Начинающий часто теряет энтузиазм чуть ли не с первых минут после начала упражнений. Он может сложить оружие, встретившись с трудностями, вполне естественными для новичка. Этот недостаток стойкости я объясняю двумя причинами: недостатком доверия к самой дыхательной терапии и, а может быть, или отсутствием четкой цели при выполнении дыхательных упражнений. Цели должны быть реальными, достижимыми, определяющими отдельные, небольшие этапы продвижения вперед. Чтобы дисциплинировать себя и усилить эффект упражнений, следует сразу же определить для себя время, когда вы сможете ими заниматься, лучше, если оно будет строго постоянным и приходиться на одни и те же часы.

Еще до того, как начать заниматься дыхательной гимнастикой, вы должны ясно представлять себе, что существует два типа дыхания: обыкновенное натуральное и очень искусственное, включающее в себя большие

задержки дыхания, ряд других сложных элементов. Начинать надо с овладения натуральным дыханием, но при непременном участии сознания, с учетом анатомических особенностей нашего дыхательного аппарата. Следует помнить, что полость носа у нас устроена достаточно сложно. Продольная перегородка разделяет ее на две половины, каждая из которых, в свою очередь, разделена на три канала. Нижний, грубый, предназначен для выдоха, средний имеет выходы в лобные и гайморову полости, а также связан с полостью уха, верхний — предназначен для вдоха.

Особое значение я придаю брюшному дыханию, которое является наряду с грудным, неотъемлемым элементом сознательного натурального дыхания и очень близкого к нему йоговского полного естественного ритмичного дыхания. И здесь опять-таки возникает вопрос о взаимосвязи между питанием и дыханием. Ведь если у человека вздут кишечник, раздут желудок, диафрагма будет находиться в высоком стоянии. А поскольку эта мышца не очень сильна, то окажется как бы «распластанной» и не сможет производить тех движений вверх и вниз, амплитуда которых во многом определяет эффективность работы легких. Мы же рассматриваем брюшную и

грудную полость в единстве дыхательного процесса. И само *полное ритмичное дыхание предполагает, что вдох производится максимальный в следующей последовательности: сначала выпячивается живот, потом область диафрагмы и ребра, завершается он в надключичных областях. Выдох производится в обратном порядке: втягивается живот, поднимается диафрагма, сжимаются ребра и, наконец, надключичные мышцы.*

Хочу еще раз напомнить, что в рамках системы естественного оздоровления в акте дыхания решающее значение имеет энергетическая составляющая вдыхаемого воздуха. Поэтому дыхательными упражнениями лучше не заниматься там, где воздух беден легкими аэроионами. Лучшее место — лес, берег реки, озера, городской парк в ранние утренние часы. Но богаче всего — воздух среднегорья.

Чтобы выполнять те упражнения, которые здесь предлагаются, читатель должен овладеть навыками динамической аутогенной тренировки. Тогда он получит возможность сознательно ощущать движение энергии в своем теле. Кстати, сегодня многие уже выработали в себе такую способность.

Тем, кто пока еще не может делать этого, предлагаю начать с самого простого уп-

ражнения. Попробуйте вдохнуть воздух и мысленно, усилием воли как бы распределить его, скажем, в ноги. И вы почувствуете, как туда устремился поток живительной силы. Сделайте выдох и проделайте то же самое с руками и другими частями тела.

Если даже с первого раза у вас не получается, постарайтесь просто внушить себе это ощущение, «примыслите» его. И, главное, не огорчайтесь. Причин первоначальной неудачи может быть две: или ваш организм «заболочен» избыточными дегенеративными тканями, как это бывает, скажем, при остеохондрозе, или вам никогда раньше не приходило в голову «прислушиваться» к состоянию собственного организма, изучать его. Несколько тренировок, и дело пойдет на лад.

Сознательный контроль за распределением поступающей с воздухом при парадоксальном дыхании энергии позволяет нам проследить, как при вдохе она спускается по позвоночнику (заднему срединному каналу), а при выдохе поднимается по передней брюшной стенке (переднему срединному каналу) (рис. 1).

Или наоборот можно проследить подъем энергии по заднему срединному каналу вместе с вдохом, а с выдохом спускать энергию вниз по передней поверхности туловища (рис. 2).

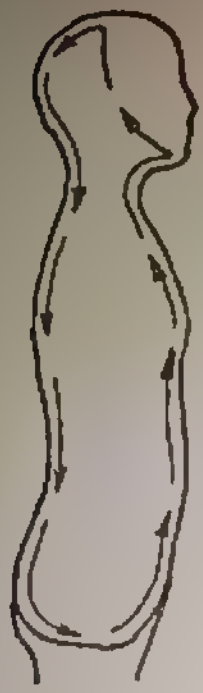


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

Наиболее эффективным дыхательным упражнением, способствующим восстановлению здоровья и долголетия является, как мне удалось установить, дыхание нижней частью живота. Для нас, европейцев, оно кажется противоестественным. Жителям же Востока, привыкшим сидеть на полу, скрестив ноги в позе лотоса или на пятках, это упражнение более привычно. Достоинство его в том, что оно активизирует артериальное и венозное кровообращение.

Однако полноценное дыхание низом живота, это, используя спортивную терминологию, норма мастера спорта. Чтобы овладеть им, нужны длительные тренировки,

освоение различных дыхательных поз, умение концентрировать энергию в энергетическом центре, который расположен на расстоянии четырех сантиметров ниже уровня пупка (рис. 3).

Когда человек дышит низом живота, он находится в исключительно выгодном положении для оптимизации диафрагменного дыхания. На рисунке это хорошо видно.

Дыхательные упражнения могут выполняться в любой из трех поз: стоя, сидя и лежа. Главное при этом добиться самопогружения, что составляет основу аутогенной тренировки.

В принципе все позы равноценны, хотя у каждой есть свои особенности. Какую из них выбрать? Это зависит от состояния нашего здоровья. Люди покрепче, поэнергичнее предпочитают заниматься стоя, более слабые — сидя, совсем ослабленные — лежа.

Вместе с тем, у позы стоя есть свои достоинства, которые делают ее предпочтительней для многих. Если вы, например, занимаетесь где-нибудь на природе, у вас нет ни стула, ни твердой дощатой поверхности, чтобы выполнять дыхательные упражнения сидя или лежа.

В положении стоя не нарушается система кровообращения, дыхание хорошо массирует брюшную полость. Оно, как мне представ-

ляется, особенно активизирует венозное кровообращение. Эта поза дает возможность сопровождать дыхание дополнительным движением.

Рис. 4

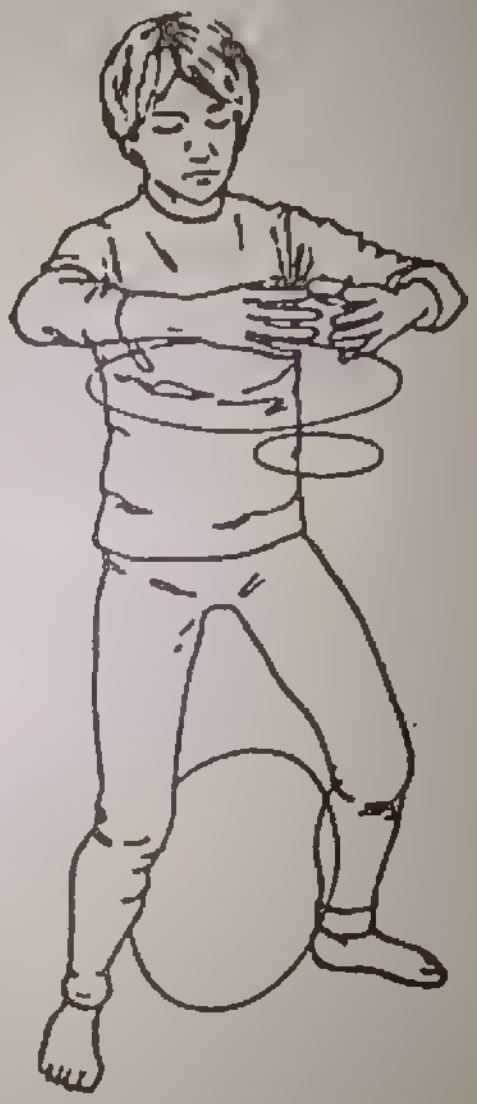


Рис. 5

Существует несколько базовых форм для вертикального положения. Можно, например, просто дышать стоя, в расслабленном состоянии, как это показано на рис. 4. Ды-

хание для этого и всех других упражнений, как мы и условились, полное ритмичное. Упражнение выполняется босиком, что, впрочем, относится к любым дыхательным упражнениям. Но более эффективна поза стоя с энергетической составляющей или как ее называют форма трех кругов (рис. 5).

Целью рассматриваемого упражнения является развитие и укрепления мышц ступней, ног, поясницы, спины, рук, кистей. Ноги расставьте примерно на ширину плеч, чуть согните в коленях. Теперь представьте, что голенями и коленями вы охватываете большой обруч или мяч. Главное при этом добиться, чтобы поза была для вас естественной и удобной. Так что если вам не удается воспроизвести ногами форму круга, близкую к идеальной, не обращайте внимания. Гораздо хуже, если поза будет напряженной.

Руки должны быть на уровне плеч с согнутыми локтями. Вообразите, что вы легко и свободно удерживаете ими большой мяч. Ладони согнуты, пальцы слегка растопырены, как бы обхватывая мяч поменьше. Причем расстояние между ними должно примерно соответствовать ширине вашего лица. Спина обязательно прямая, но не напряжена. При этой позе необходимо сохранять равновесие, как бы удерживая

центр тяжести мягкими, ненапряженными стопами. Эта поза очень важна, так как вырабатывает выносливость, дает исключительно мощную энергетическую подпитку организма. Она предназначена также для устранения любых неестественных изгибов позвоночника, снижения давления в сосудах и нервного напряжения.

Полузакройте глаза и смотрите вниз под углом 45 градусов, но голову не наклоняйте. Полузакрытые глаза — оптимальный путь к концентрации и успокоению мозга, к эмоциональной успокоенности.

Достоинство этой позы заключается также в том, что она обеспечивает поступление энергии к кончикам пальцев рук и ног и позволяет при каждом вдохе концентрировать ее в энергетическом центре, местоположение которого вам уже известно по рис. 3.

Продолжительность выполнения упражнения для новичков не менее 3—5, но не более 10 минут. Со временем вы должны добиться способности выполнять упражнение дважды в день по 30 минут, утром и вечером. Но идите к этому постепенно, ни в коем случае не пересиливайте себя.

Поза сидя на стуле может быть исключительно продуктивной как для пассивной, так и для активной формы дыхательных

упражнений. При этом особенно важно не забывать о положении вашего тела, здесь нет мелочей.

Между бедром и голенью должен быть прямой угол (рис. 6). Спина прямая, ненапряженная, руки лежат на бедрах большими пальцами внутрь. Голову держите прямо, спокойно. Дыхание полное, ритмичное.

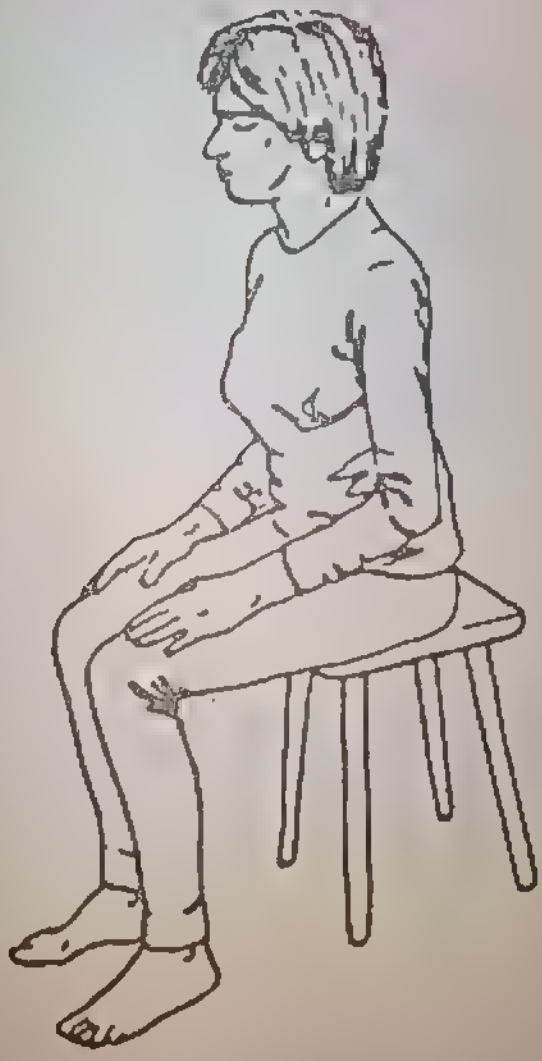


Рис. 6

Эта поза может быть использована для многих дыхательных упражнений. Приведу одно из них, характеризующееся тем, что дыхание сопровождается вялым, расслабленным движением рук. Рукам как бы передано центральное управление процессами дыхания.

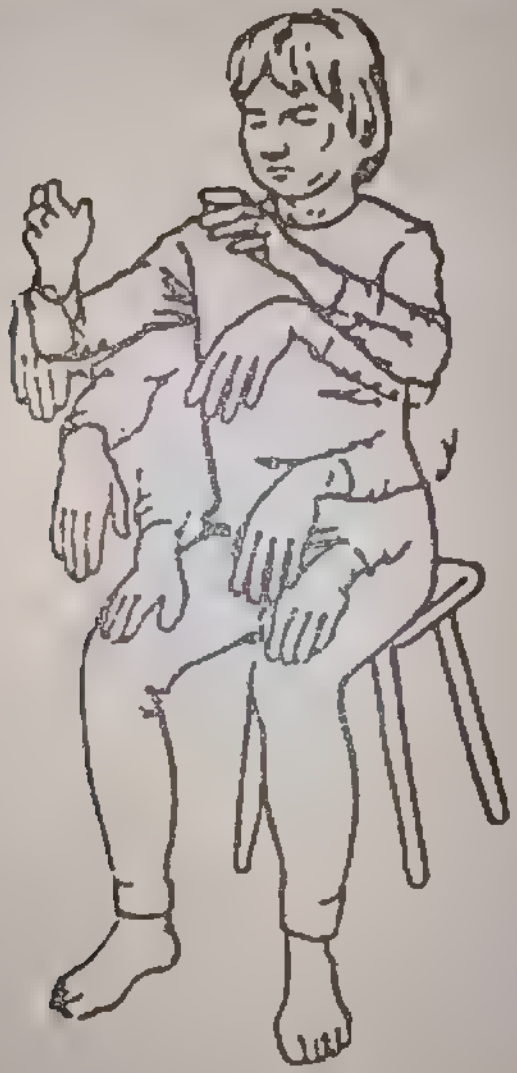


Рис. 7

При вдохе они медленно, в ритме дыхания поднимаются, примерно до уровня плеч (рис. 7), при выдохе так же медленно

опускаются в исходное положение (рис. 8). Причем кисти рук при вдохе движутся несколько иначе, чем при выдохе, что хорошо видно на рисунках. При выдохе они как бы полуоткрыты, при вдохе безвольно опущены.

Рис. 8

При позе лежа надо лечь в полном расслаблении на твердую деревянную поверхность, покрытую легким ковриком, без по-

душки. Если у вас есть жировые отложения на плечах, можно подложить под голову, чтобы она не запрокидывалась, легкую твердую подушечку. Кисти рук должны быть обращены к полу (рис. 9).

Рис. 9

Эта поза исключительна удобна, для того, чтобы осуществлять полное ритмичное дыхание. Если в комнате прохладно, можете надеть шерстяные носки и укрыться легким одеялом. Поза лежа допускает самоконтроль. Одна рука кладется на живот, другая на грудь, чтобы регулировать брюшное и грудное дыхание (рис. 10).

Рис. 10

Очень интересной можно считать позу лежу на боку. Она создает хорошие условия для отдыха, для полного расслабления.

Если вам неудобно лежать, вытянув руку (рис. 11), может быть удобнее положить ее сзади, уперев ладонь в пол. Другая согнута в локте и подложена под голову. Лежать надо с полузакрытыми глазами, иначе можно уснуть. Самоконтроль дыхания в позе лежа на боку можно осуществлять так, как показано на рис. 12.

Рис. 11

Рис. 12

Если у вас в полости носа избыток слизи, и вы не можете дышать какой-то одной ноздрей, ложитесь дышащей ноздрей книзу, тогда другая освободится.

Люди, страдающие заболеваниями сердца, должны ложиться только на правый бок и ни в коем случае на левый.

Если после еды у вас долго не опорожняется желудок и вы испытываете тяжесть, ложитесь на правый бок.

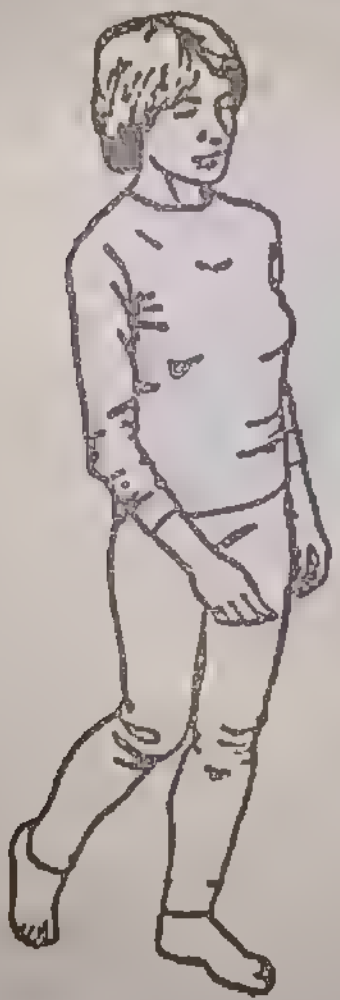


Рис. 13

Рис. 14

Помимо нескольких стоячих, сидячих и лежачих поз исключительно полезны ды-

хательные упражнения при ходьбе и беге. Особенно широко дыхательную терапию при ходьбе я применяю для лечения хронических болезней. Корпус и голову при ходьбе держите прямо, но не в напряжении, руки расслаблены, движутся естественно, свободно (рис. 13).

Важнейшим элементом дыхательной терапии является контроль над вдохом и выдохом. Дыхание должно быть очень спокойным, ровным. При ходьбе ни в коем случае нельзя перегружать свой организм задержками дыхания. Весь смысл заключается в том, чтобы выдох был длиннее вдоха на два шага. Если вдох, скажем, на 4 шага, то выдох — на 6. Если вдох на 8, выдох — на 10 шагов. Как я заметила, максимальным достижением можно считать вдох на 18 и выдох — на 20 шагов. Но стремиться к этому искусственно совершенно незачем.

Для начала определите для себя, за сколько шагов вы можете сделать выдох. Если, допустим на 8, то вдох на 6 шагов.

Людям относительно здоровым я предлагаю контролировать состояние своего организма путем контроля над дыханием при беге. Оздоровительный бег проходит в расслабленном состоянии организма, в полузабытье, с расслабленным лицом, расслабленными руками, чуть-чуть согнутыми ногами

и мягкими стопами (рис. 14). Эта поза Наиболее эффективна в динамике аутогенной тренировки. Что же касается дыхания, то выдох рекомендуется делать 1,5–2 раза длиннее вдоха. И тогда не нужно будет контролировать общее состояние путем подсчета частоты пульса. Пользуюсь я и некоторыми другими, более специализированными методами. Как только выдох становится короче вдоха, это для организма тревожный сигнал. Нужно замедлить движение, перейти даже на бег на месте, пока не нормализуется выдох. При интенсивном беге допускается, чтобы вдох был равен выдоху.

В Системе Естественного Оздоровления помимо легочного дыхания важное место занимает дыхание кожное. Без него человек вообще существовать не может и напротив, при хорошем кожном дыхании он становится удивительно здоровым, сильным. При этом необходимо помнить о двух принципиально важных условиях. Во-первых, кожа у вас всегда должна быть исключительно чистой. Первые ваши помощники здесь парная баня с веником и сауна с обильным потоотделением.

Во вторых, необходимо научиться полностью релаксировать себя. Как этого добиться, вы знаете: с помощью аутогенной тренировки.

Познакомлю вас с одним из упражнении, позволяющих активно включать кожное дыхание.

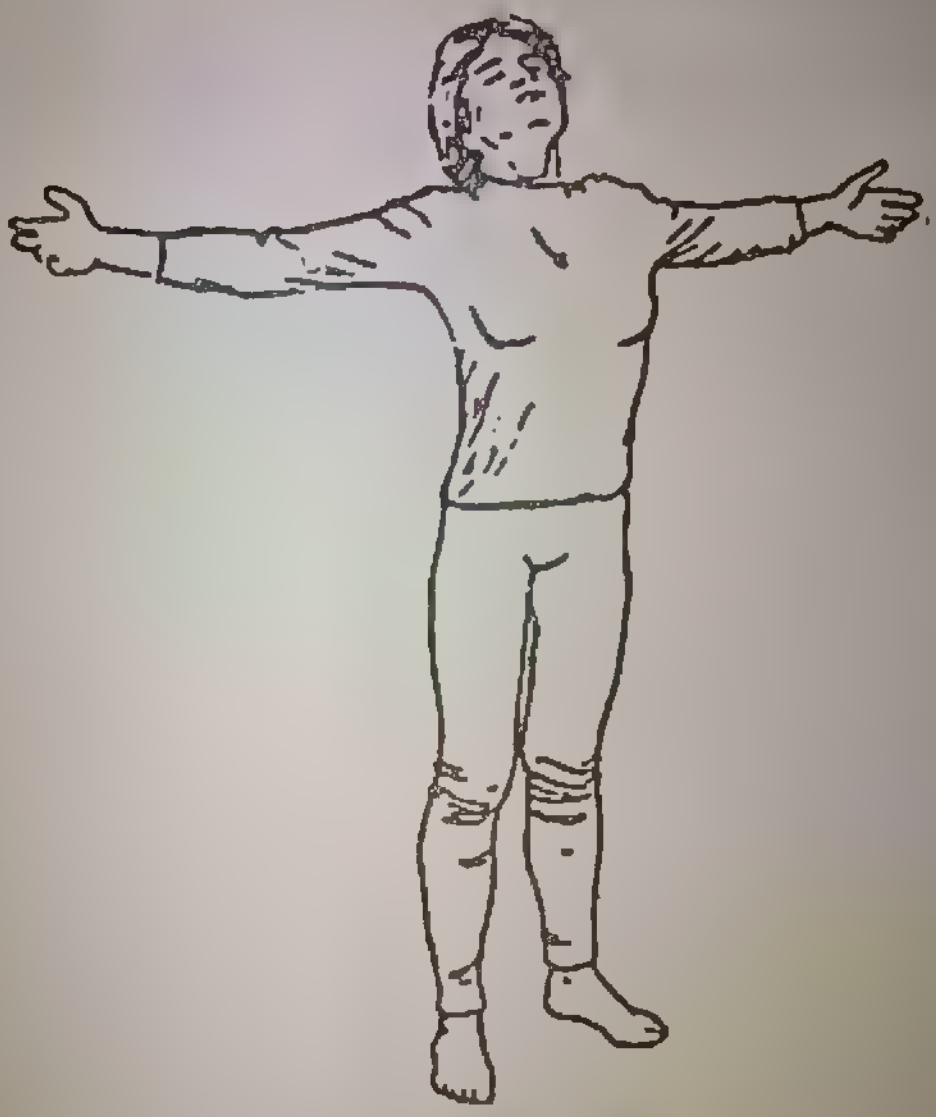


Рис. 15

Расставьте ноги примерно на ширину плеч, руки раскиньте в стороны, как показано на рис. 15, корпус и голову держите прямо. Затем войдите в состояние полного

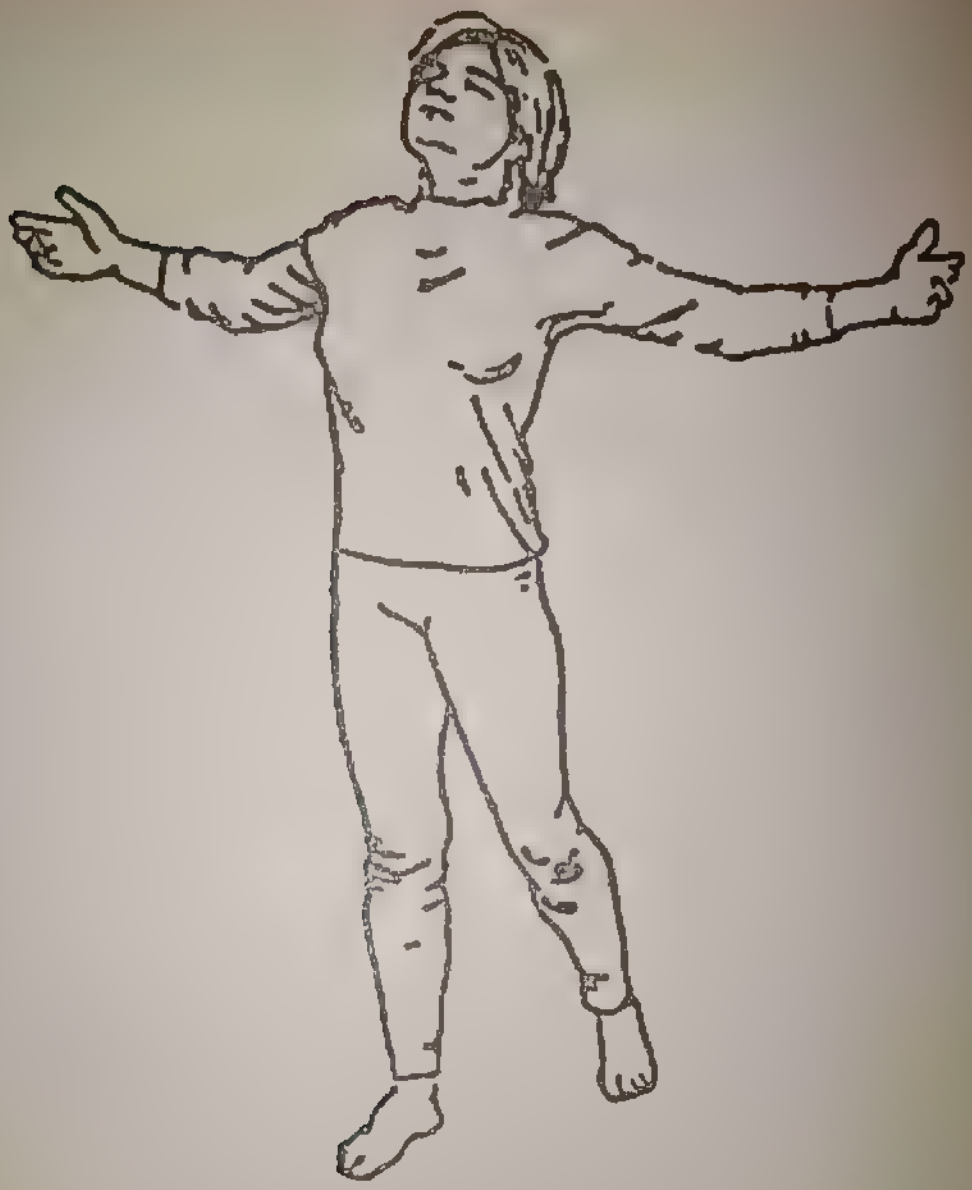


Рис. 16

расслабления. Раскинув руки еще шире, вы, как бы делаете шаг навстречу целебному, напоенному энергией воздуху (рис. 16). И в полном расслаблении, только чуть шевельнув поздрями, погружаетесь в легкое облако кожного вдоха всем телом. На некоторое время задерживаетесь в ощущении полета

и начинаете делать выдох кожей, чуть шевельнув при этом ноздрями. При этом руки и плечи у вас опускаются, носок ноги приподнят (рис. 17). Вы полностью расслаблены и испытываете чувство блаженства.

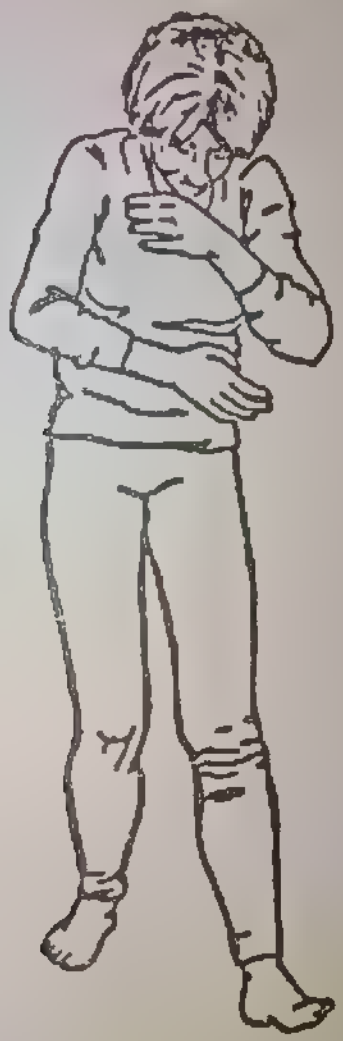


Рис. 17

При выполнении дыхательный упражнений следует учитывать, что полное ритмичное дыхание может вызывать побочные

явления, особенно у людей избыточно раздражительных или страдающих повышенным кровяным давлением. Им рекомендуется дыхание сидя с движением рук (рис. 7 и 8). Это исключительно эффективное успокаивающее упражнение. Поэтому при малейших признаках раздражительности прекращайте все другие упражнения и переходите на это.

Люди легко возбудимые могут бессознательно воспринимать даже простую задержку дыхания при вдохе и особенно при выдохе как самопроизвольное судорожное явление. Это вызовет нежелательный прилив крови, перевозбуждение центральной нервной системы, может также вызвать не только бессонницу, но и более нежелательные последствия. Об этом непременно должны помнить люди, страдающие неврастенией и гипертонией, и воздерживаться от задержки дыхания после выдоха. Первое время пока здоровье не нормализуется они должны делать только вдох, задержку после вдоха и выдох.

Полное ритмичное дыхание способствует ясности мышления и концентрации ума, дает человеку умение сосредоточить все свое внимание на одном каком-то объекте или занятии, будь то чтение, учеба, устный счет или любые другие виды интеллекту-

альной деятельности, требующие идеального внимания.

Вырабатывая в Системе Естественного Оздоровления способность к собранному концентрированному мышлению, научитесь фокусировать внимание на одном конкретном объекте — предмете или явлении, которые вы можете встретить в любом месте: удаленном ландшафте, например, или свете торшера в вашей квартире. Для тренировки сосредоточенности я обычно рекомендую первое упражнение из так называемой системы маздазнан.

Сядьте на поставленный прямо перед стеной стул спиной к свету так, чтобы ноги были согнуты в коленях под прямым углом. Пятки расставьте на ширину 7 сантиметров.

Ступни разведите в стороны под углом 90 градусов (рис. 18). Кисти рук положите на бедра большими пальцами внутрь. Необходимо учитывать, что положение пальцев в этом упражнении имеет очень большое значение. Поэтому при выполнении его руководствуйтесь рисунком. Глаза полузакрыты и смотрят на кружок, который вы должны предварительно вырезать из бумаги и наклеить на стену на уровне глаз. Кружок должен быть мягкого нейтрального цвета, размером с пятикопеечную монету.

Смысл этого упражнения заключается в том, чтобы между кружком и глазами как бы установилась незримая связь, а ваше сознание погрузилось в состояние внутреннего сосредоточенного созерцания.

Рис. 18

Если при выполнении упражнения у вас появились какие-то видения, галлюцина-

ции, немедленно прекращайте его. Чтобы этого не произошло, никогда не пытайтесь увидеть в кружке то, чего там нет. Он нужен вам исключительно для того, чтобы отвлечься от окружающей обстановки.

Дыхание при этом упражнении должно быть поверхностное, легкое. На счет три — вдох, затем такой же продолжительности задержка дыхания, выдох и снова задержка. Продолжительность упражнения — 12 таких циклов. Но желательно повторять его несколько раз в день в одно и то же время. Лучше всего в шесть часов утра двенадцать часов дня, в шесть вечера и двенадцать ночи. Такой порядок наиболее эффективен.

Если будете выполнять упражнения регулярно, оно поможет вам избавиться от суеты мысли.

III. ЕСЛИ ХОТИТЕ ЖИТЬ — ДВИГАЙТЕСЬ!

В Системе Естественного Оздоровления движению придается не меньшее значение, чем видовому питанию, правильному дыханию, закаливанию. И когда мне задают вопрос, с чего начинать, чтобы подойти к естественному образу жизни, я отвечаю: со всего сразу. И с упорядочения питания, и с оптимизации дыхания с помощью дыхательных

упражнений, но самое главное — двигаться. Надевайте легкий спортивный костюм, не стесняющий движений, и бегите. Не можете бежать — идите. Нет сил идти — ползите! Но двигайтесь, чтобы ваша энерговырабатывающая система получила стимул напряженной полноценной работы, чтобы все процессы, обеспечивающие жизнедеятельность организма, протекали активно, в оптимальном режиме.

Лучшего вида движения, чем бег, я не знаю. Но ведь бег бывает разным. Он способен принести вам хорошее самочувствие, бодрое настроение, но может дать и прямо противоположные результаты. Важно, как бежать. Одно дело, когда вы напряжены, скованы в движениях, все свое внимание отдаете подсчету сделанных шагов или оставленных за спиной кругов, и считаете главной своей задачей преодолеть сопротивление организма, заставить его работать в условиях постоянно увеличивающихся нагрузок, которые вы наращиваете произвольно, механически прибавляя число шагов или сотен метров. Уверяю вас, такой бег ничего кроме вреда и обострения болезней вам не принесет.

Бежать надо легко, свободно, раскрепощая все свои мышцы. Доверьтесь вашему телу, оно лучше знает, что ему нужно. Но

это отнюдь не значит, что вы не должны ему помогать. Вопрос, как? Здесь важно не переступить грань, за которой помощь превращается в помеху. Поможет вам в этом динамическая аутогенная тренировка, составляющая основу основ моей методики движения. В чем ее смысл? В том, чтобы держать все мышцы расслабленными, кроме тех, которые в данный момент должны работать.

Если вы занимаетесь бегом в городе, вставайте пораньше, до начала интенсивного движения транспорта, выбирайте глухие улицы и переулки, где меньше машин. Еще лучше бегать по вольным дорожкам аллеям парка. И уж совсем идеально — подальше от города, в лесу или на берегу реки, озера.

Бег лишь тогда даст хорошие результаты, когда он сопровождается правильным дыханием. Словом «правильное» я обозначаю нормальное дыхание, присущее здоровым людям. Чтобы добиться его, необходимо выполнить обязательное предварительное условие: перейти на видовое питание. Тогда частота дыхания сама собой снизится до 4—5 циклов в минуту. При беге она, естественно, будет несколько выше, поэтому регулируйте ее в зависимости от темпа движения. Но следует помнить: выдох должен быть длиннее вдоха, особенно при длительных

физических нагрузках. Если вдох приходится, скажем, при ходьбе на два шага, то выдох — на три-четыре. Искусственно дыхание не задерживайте.

Дышите только через нос, причем вдох старайтесь делать через верхнюю треть носа, у переносицы, где у человека расположена сложная система «обработки» воздуха перед тем, как он попадает в легкие. Здесь он очищается от пыли, если надо, подогревается или, напротив, охлаждается в зависимости от температуры окружающей среды.

Если бегать вам трудно, занимайтесь ходьбой. Причем требования остаются теми же, что и при беге.

Однако не следует думать, будто бег или ходьба могут полностью предотвратить или вылечить болезни, главная причина которых — недостаток двигательной активности. Очень многое здесь зависит от осанки и состояния позвоночника. Особенно это касается наиболее ответственного шейного отдела позвоночника. Когда межпозвоночные диски теряют свою форму и эластичность, нарушается конфигурация позвоночного столба, человек теряет правильную осанку и утрачивает здоровье.

Исправить эти дефекты помогут вам сон на твердой ровной кровати и на твердой подушке.

Ровная постель. Спать надо на твердой ровной постели — никаких пружинных матрацев. Одеяло должно быть легким и тонким, но не допускающим, охлаждения тела во время сна.

Что дает организму твердая постель? Когда тело лежит на ней, его масса распределяется равномерно и мышцы расслабляются полностью. Кроме того, исправляется искривление позвоночного столба, которое происходит при работе стоя или сидя. Смещение позвонков, если его не исправлять, вызывает давление на нервы, и кровеносные сосуды в межпозвоночных промежутках, что парализует их. Твердая ровная постель стимулирует также деятельность кожи, предохраняет от опущения печени, активизирует работу кожных кровеносных сосудов, ускоряя тем самым кровоснабжение кожи. Все это дает хороший сон и бодрое состояние после него.

Твердая подушка. Перед сном надо класть шею на твердую подушку так, чтобы третий или четвертью шейный позвонок находился наверху подушки. Вначале это будет болезненно, поэтому вместо буфера между шеей и подушкой можно использовать полотенце. Однако постепенно следует приучить себя обходиться без него. Твердая подушка исправляет положение шейных

позвонков, укрепляет позвоночник, стимулирует нормальное кровоснабжение головного мозга.

Не забывайте «разрабатывать» и все другие суставы вашего тела. В этом вам помогут упражнения, которые вы здесь найдете.

Поклонитесь Солнцу

Движение — это наука, со своей историей и своими достижениями. Еще в Древней Греции я нахожу истоки тех взглядов, которые заложены в основу системы естественного оздоровления. И главный вывод, который я для себя делаю, тот, что правильное движение — это прежде всего расслабление. В своих лекциях и книгах я постоянно обращаю внимание слушателей и читателей на древнегреческие скульптуры: сколько в них грации и покоя, из которого исходит движение. В этих скульптурах существует, на мой взгляд, нераскрытый секрет изначального движения. Как будто человек вот-вот двинется, хотя вся его поза еще дышит покоем. Из искусства древних греков я взяла свою новую методику, манеру новых форм движения, которые удивительно результативны при занятиях физкультурой в зале.

В основу движения заложила вольное, желанное для, человека движение в расс-

лабленном состоянии и непременно под гармоничную музыку. При этому учитываю, что каждый человек индивидуален в выборе движения. Поэтому даю общую направленность, а дальше он работает сам, используя музыку, аутогенную тренировку, сам создает себе настроение. Говоря об аутогенной тренировке, я имею в виду не ту навязчивую процедуру самоубеждения, когда человек, полузакрыв или закрыв глаза повторяет: «я двигаюсь хорошо, я двигаюсь вольно» и т. д.

Речь идет о динамической аутогенной тренировке, когда главными словами являются слова «видите», «слышите».

— Видите вон тот лесок, такой зеленый и летний? — Слышите этот слабый голос пичуги, скрывающейся в листве деревьев?

— А теперь, — даю я очередной тест, — представьте, что вы защищаетесь от ветра...

И каждый начинает чувствовать, что он противостоит напору ветра, причем изображает это очень индивидуально, по-своему.

— Но вот гроза прошла, — продолжаю я, — вспыхнуло солнце, все открывается навстречу обновленной природе, травам, цветам. У вас тепло на сердце и радость на лице. Глаза светятся счастьем! Великолепное настроение...

Читатели, связанные с театром, возможно не увидят в этом ничего экстраординарного: обычные этюды, на которых учатся будущие актеры. Но нельзя забывать, что вес это происходит во время бега или занятий физической культурой, в которых участвуют не те, кто отмечен божьей искрой таланта актера, а самые обычные люди, разных возрастов, профессий, наклонностей. И тем не менее все они очень естественно входят в образ, демонстрируя тем самым, что у каждого человека в подсознании скрыты такие возможности, о которых он даже и не подозревает. Динамическая аутогенная тренировка позволяет выявить эти возможности, «перевести» их в сферу сознательного, гармонично соединить сознательное и подсознательное.

Когда человеку навязывают те или иные движения, сознание сопротивляется этому, и в результате его тело приобретает какие-то неестественные, угловатые очертания и пропорции, весьма далекие от древнегреческих канонов.

И напротив, творческие начала, извлеченные из «запасников» подсознания, не только делают его внешне и внутренне красивым, но и наделяют способностью выполнять самые сложные упражнения, о которых он и не помышляло.

Здесь я усматриваю энергетические особенности движения, когда в организме есть или какой-то энергетический зажим или, наоборот, воля полная, внутренняя свобода. Я стремлюсь к тому, чтобы каждый мой ученик научился входить в это состояние полной воли при расслабленности тела, чтобы и движения его не были скованы, и в них участвовали разнообразные группы мышц. Я не признаю однообразные движения, например, сто приседаний. Движения должны быть обязательно легкие, круговые, вольные, красивые.

Целью гимнастических упражнений я считаю достижение такого состояния человека, когда его сознание управляет подсознанием, но не подавляет его, а находится с ним в гармоническом единстве. Здесь ключ к здоровью и развитию человека.

Но не дай бог, если в системе естественного оздоровления властвовал бы холодный рассудок. Он слишком беден! В тайной мудрости тела человека заложено так много богатства, что если его в полной мере использовать, той сознание будет более глубоким. Считаю, что психика зависит от движения не меньше, чем движение от психики.

Однако сразу добиться полного гармоничного их единства невозможно. Это должно

накапливаться постепенно, от занятия к занятию. Если вы видите, что прогресса нет, постарайтесь понять, в чем ваша ошибка.

Очень важно заниматься движением в определенное время. Почему? Дело в том, что в природе все очень тесно, гармонично связано. Есть здесь свои подъемы и свои спады. Если, например, от 0 часов до 12 дня день наш идет как бы на подъем, то от полудня до 24 часов происходит своего рода спуск волны, спад. Я заметила, что когда человек занимается движением в первую и во вторую половину суток, то и формы гимнастики, упражнения должны быть различными. В первую половину суток — более энергичными, целеустремленными.

А вот, скажем, такое движение, как легкая пробежка по живописному парку, может осуществляться и во второй половине суток, вместо своего рода прогулки.

Движением нельзя заниматься в состоянии душевного разлада, эмоционального конфликта с окружающей обстановкой. Поэтому входить в движение следует после пассивной аутогенной тренировки.

Основной смысл пассивной, а также разработанной мной динамической аутогенной тренировки состоит в том, что человек как бы заглядывает внутрь своего организма и контролирует те ощущения, ко-

торые ему дает движение. Когда я бегу с группой, то обязательно настраиваю людей на то, чтобы они расслабили свои руки, лицо, ноги, постарались успокоить свою психику, чтобы полностью расслабиться не только физически, но и душевно.

У нас сейчас стало, к сожалению, правилом, что люди думают одновременно обо всем понемногу, создавая суету мыслей. Это совершенно неверно. Динамическая аутогенная тренировка помогает человеку сосредоточить свое внимание на одном каком-то предмете, и прежде всего на себе, на своем организме.

Поэтому на моих занятиях во время бега, физических или дыхательных упражнении элементы динамической аутогенной тренировки присутствуют всегда.

Особо хочу остановиться на вопросе о взаимовлиянии рассудка и движения. Для меня особо колоритной фигурой в истории человечества, своего рода исходной величиной для оценки человека был и остается Пифагор. Этот человек, воспринимаемый нами и сегодня как один из светочей разума, был в свое время лучшим кулачным бойцом на Олимпийских играх. Причем, заметьте, в 40 лет. Его пример лишний раз убеждает в том, что двигательная активность способствует и активности рассудка.

Это действительно так, и я всегда стремлюсь к тому, чтобы рассудок и движение всегда находились в единстве. Но считаю недопустимым, когда рассудок берет верх и начинает ставить какие-то цели, планировать результаты, которые должно принести движение. Имею ввиду безудержную погоню за метрами и секундами, которая оттесняет здоровье на второй план, превращает занятия физкультурой в изнурительные противоестественные тренировки,

Прежде чем начать описание конкретных гимнастических упражнений, считаю необходимым познакомить читателей с некоторыми упражнениями, которые следует выполнять в постели. Они помогут вам отогнать сонливость и встать пораньше, чтобы начать занятия движением. А я рекомендую подниматься не позже, чем в 5 часов утра.

Что же надо делать, чтобы проснуться в это время? Во-первых, не стоит пользоваться будильником. Дайте себе с вечера задание — завтра я должна встать в 5 часов.

Когда проснулись, сделайте несколько упражнений для глаз. Еще лежа в постели, в полном сознании вы начинаете вращать один глаз, предположим правый, по его крайним точкам. В это время на левый глаз вы не обращаете ни малейшего внимания. Сохраняйте ощущение одного глаза,

вращая им по орбите сначала в одну сторону, потом в другую. То же самое проделайте со вторым глазом.

Затем поднимайте правый глаз как можно выше, как бы пытаясь заглянуть под лобную кость, после чего опускаете его вниз, словно бы рассматривая свою щеку. И так несколько раз, причем раз от разу все активнее. То же самое проделываете со вторым глазом.

Следующее упражнение — движение глаз в стороны в крайние точки, к виску и к переносице. Выполняется также попеременно одним, затем другим глазом.

После этого сильно-сильно потрите ладонью о ладонь, пока они не станут приятно теплыми, и закройте ими глаза, очень легко надавливая на них. Глазами в это время делайте такое движение, как будто вы выталкиваете их из орбит. И так несколько секунд.

Потом вы выбираете самую дальнюю точку в комнате, скажем уголок, и очень внимательно всматриваетесь в него. Через несколько секунд перенесите взгляд на переносицу. Проделайте упражнения несколько раз.

После упражнений для глаз наступает черед физических, также выполняемых в постели, в положении лежа на спине. Дело

в том, что после ночи ваш позвоночник расслаблен и нагружать его следует постепенно.

Итак, при полностью расслабленном позвоночнике вы поднимаете вверх руки и ноги и слегка покачиваете кистями и стопами. Руки и ноги должны быть прямыми, а кисти и стопы абсолютно расслаблены.

Следующее упражнение также выполняется лежа. Закладываете руки за голову, согнутые колени разводите в стороны и укладываете на постель, соединяя одновременно подошвы ног. После чего делаете корпусом несколько колебательных движений из стороны в сторону.

Завершаете разминку упражнением, после которого поднимаетесь с постели как пружинка. Лежа на спине, складываете перед лицом ладони рук. Одновременно соединяете подошвы ног, также поднятых вверх, и совершаете круговые движения синхронно руками и ногами сначала от головы к ногам, затем от ног к голове.

Хорошо все эти упражнения закрепить еще одним, которое я называю «ванька-встанька». Человек садится в постели и охватывает колени руками, поджимает их к груди. После этого несколько раз опрокидывается на спину и снова садится. Если с непривычки это движение у вас не получает-

ся, то прижимайте колени к груди, пропустив руки под коленями. Тогда вы сможете подниматься, используя взмах ног.

Хочу подчеркнуть, что первые утренние физические упражнения, которые выполняются в постели, дадут эффект лишь в том случае, если вы, как уже говорилось спите на жесткой постели. Это может быть сколоченный из досок щит или любая другая твердая поверхность.

Когда вы встали с постели, а это, надеюсь, произойдет рано, еще до восхода солнца, у вас останется время на небольшую суставную гимнастику. Она может быть самой различной: или упрощенной донельзя, или усложненной в зависимости от достатка времени.

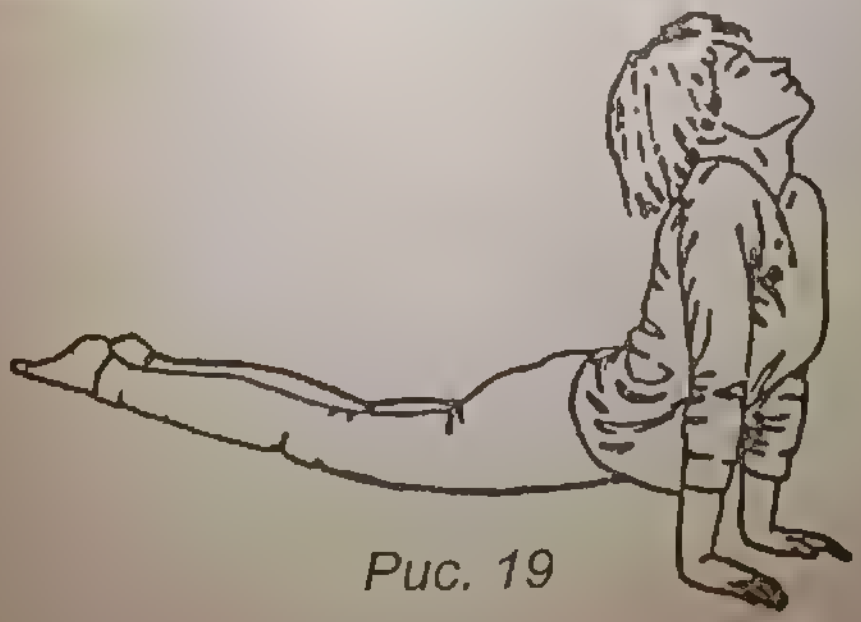


Рис. 19

Привожу здесь одно из них — для тазовой области. Последовательность его выполнения достаточно хорошо видна на рисунках. Первая поза носит название «поза собаки» (рис. 19). Чтобы сделать ее правильно, необходимо предельно расслабиться.

Из этой позы вы плавно переходите в последующие (рис. 20, 21, 22). Завершаете комплекс упражнением, показанным на рис. 23. Оно заключается в попеременном поднимании выпрямленных ног.

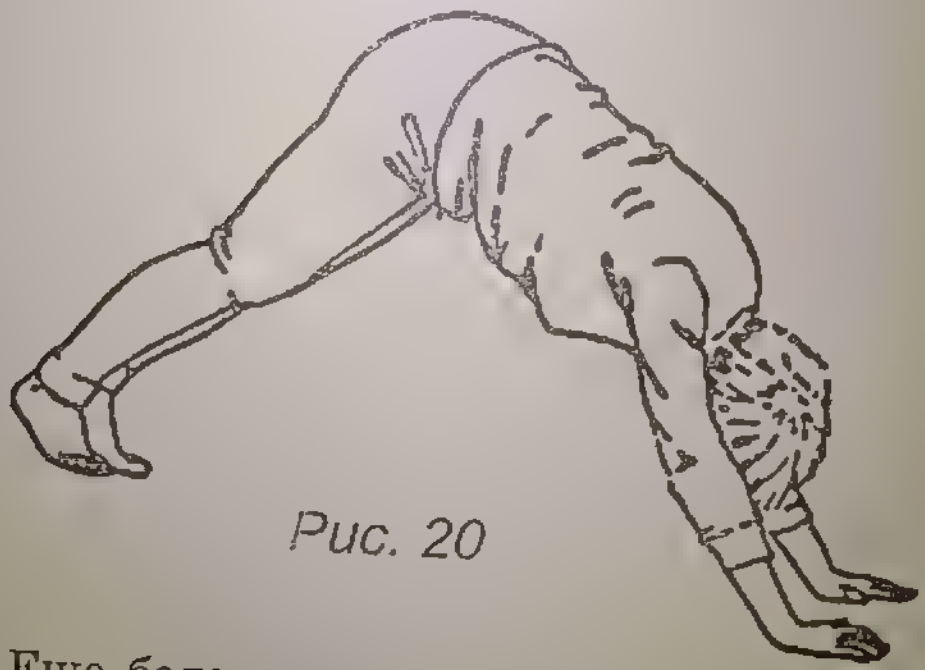


Рис. 20

Еще более простое упражнение для плечевого пояса, которое вы видите на рисунках 24 и 25. В первом положении человек при полном расслаблении как бы «повисает» на прямых руках, разведенных в стороны на уровне плеч, а затем, сжав пальцы

в кулаки, как показано на рис. 25, резко переходит во второе положение отводя одну руку за спину, а другую держа перед животом.

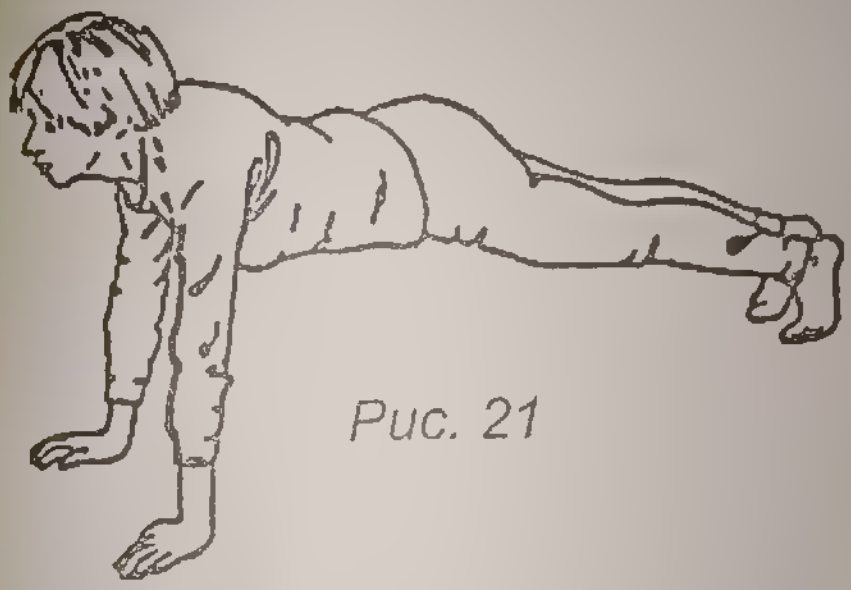


Рис. 21

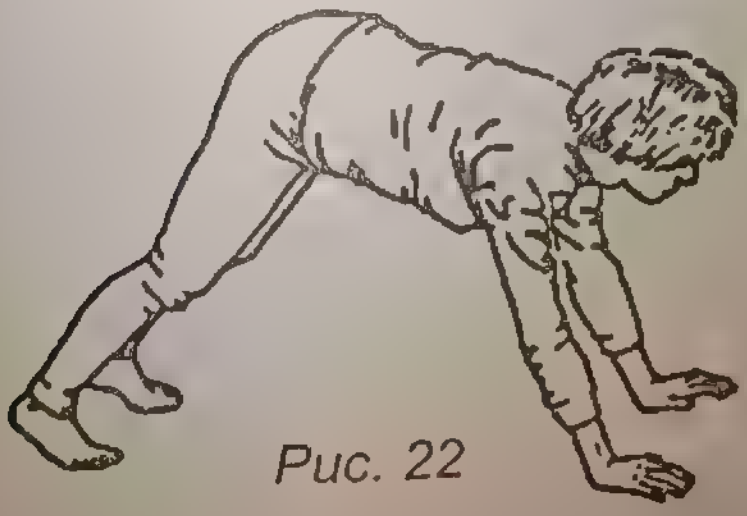


Рис. 22

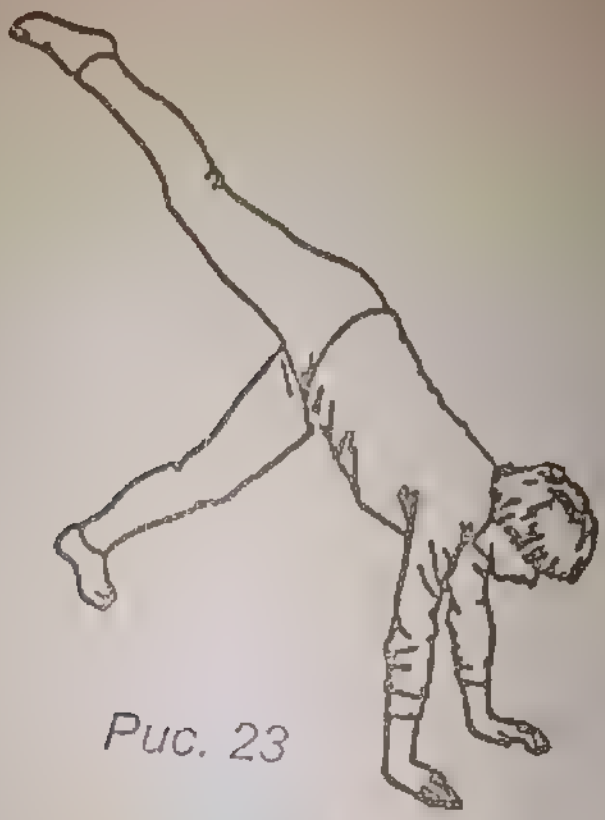


Рис. 23

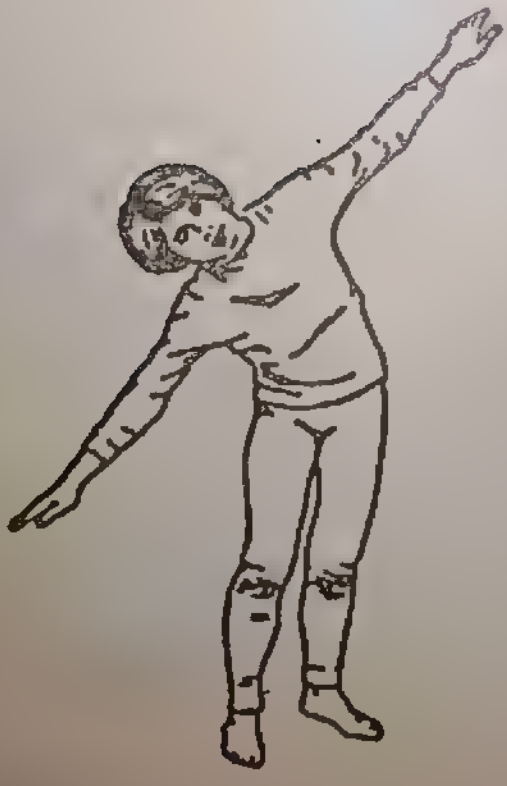


Рис. 24

Рис. 25

Если человек более подготовлен и располагает лишней минутой времени, то совсем неплохо сделать классический комплекс упражнений, который называется «поклонение солнцу» (рис. 26–38).

Рис. 26

Рис. 27

1. Выпрямиться в устойчивой стойке, выдохнуть, сложить ладони рук в положении молящегося (рис. 26).

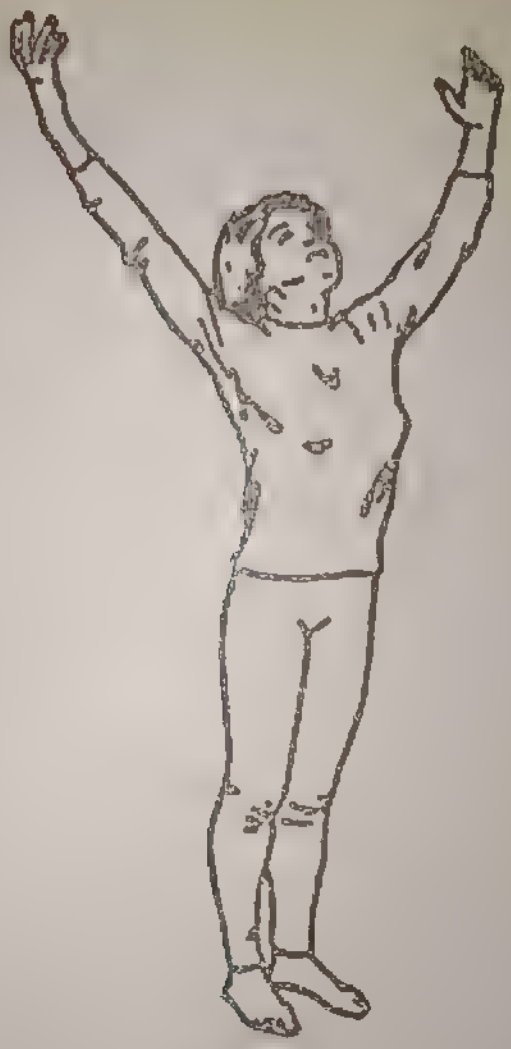


Рис. 28

2. Вдохнуть, заводя руки за голову и подавая бедра вперед для равновесия тела (рис. 27, 28).

3. Выдохнуть, опустить руки вниз и положить ладони на пол по обе стороны ступней. Если вы не в состоянии коснуться земли ладонями, удостоверьтесь, что они выравнены со ступнями, а не находятся перед ними. Свободно свесьте голову (рис. 29).

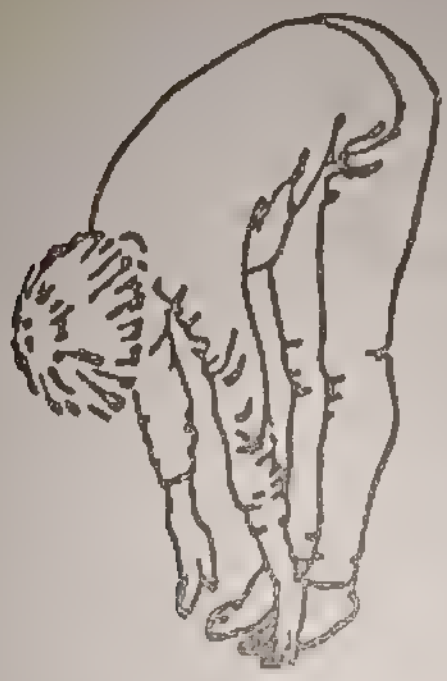


Рис. 29

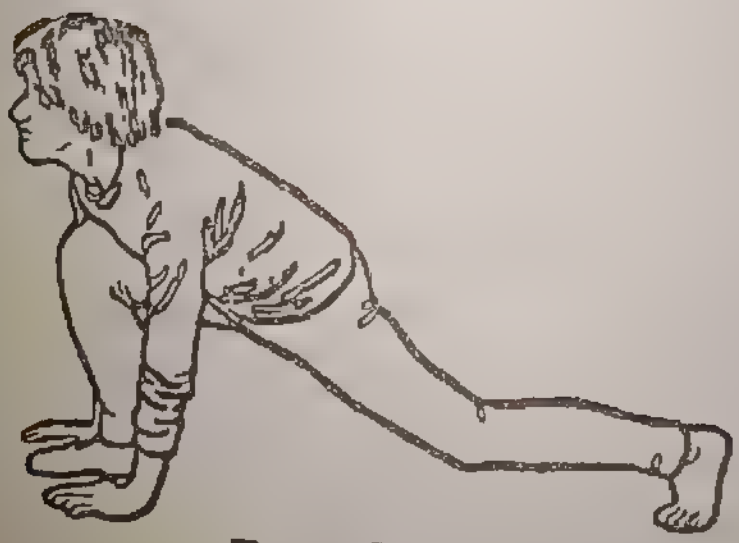


Рис. 30

4. Зафиксировав кисти рук и правую ногу, выдохнуть, отводя левую ногу назад и касаясь земли коленом. Смотреть вперед (рис. 30).

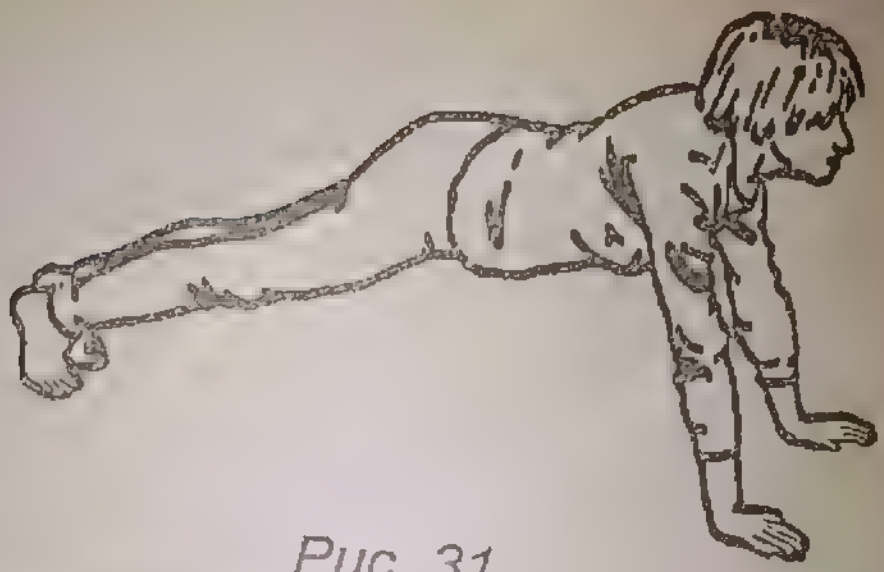


Рис. 31

5. Задержав дыхание, отвести правую ногу назад, выпрямив тело в струнку. Смотреть вперед (рис. 31).

Рис. 32

6. Выдыхая, согнуть локти, подвернуть большие пальцы ног, положить на землю лоб, грудь и колени. Поднять зад вверх, расслабив спину (рис. 32).

7. Вытянуть пальцы ног вдоль земли, выпрямить руки, максимально возможно прижимать бедра к земле и прогибаться в спине. Голова отведена назад, растягивая

шею. В процессе выполнения упражнения осуществляется вдох (рис. 33).

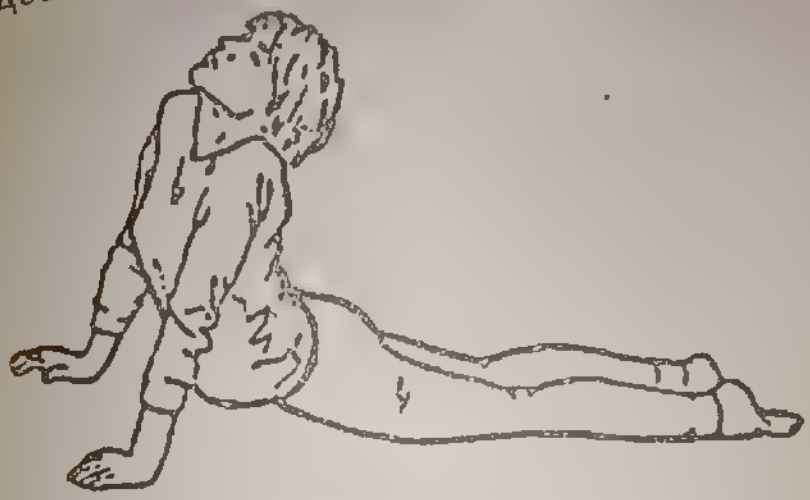


Рис. 33

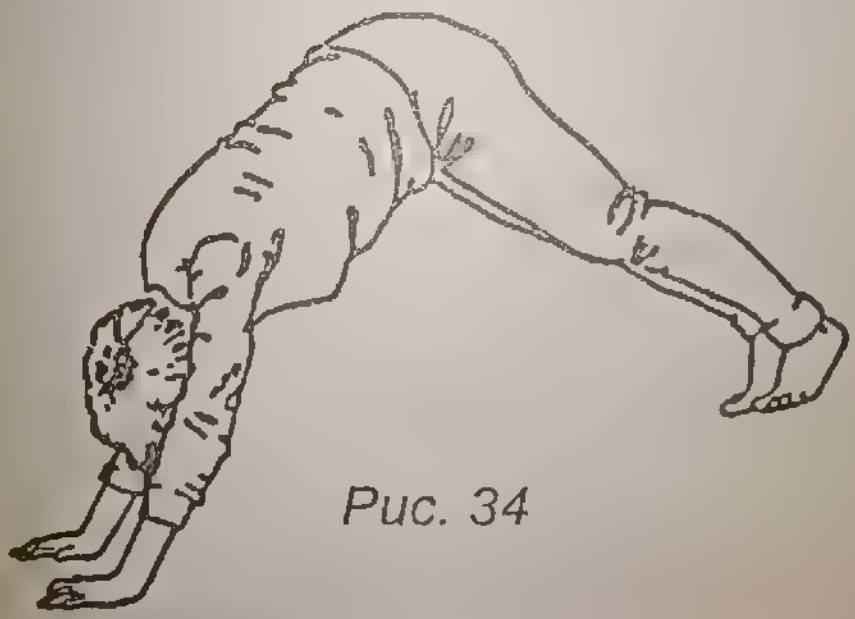


Рис. 34

8. Подвернуть вперед пальцы ног и, выдыхая, выпрямить ноги, чтобы спина оказалась максимально высоко поднятой вверх; а вы при этом опирались бы на

ступни и ладони. Голова свободно свисает, пятки прижаты к полу (рис. 34).

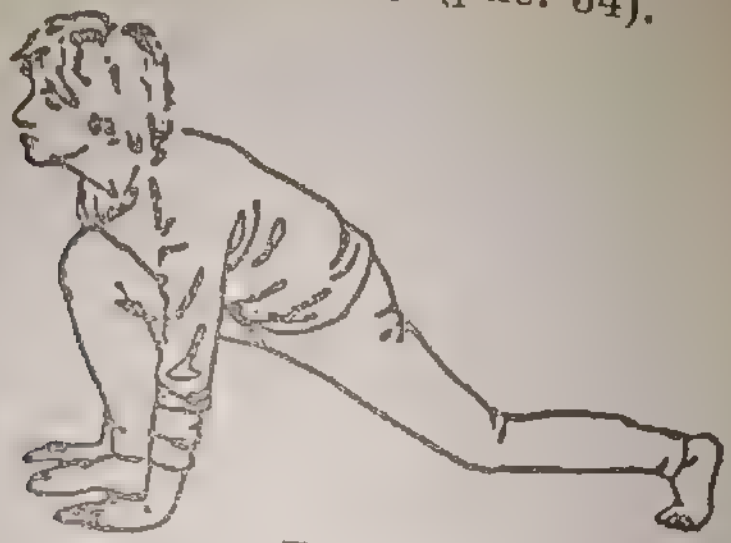


Рис. 35

9. Выполнять, выпрямив тело и поставив правую ногу между кистями рук. Смотреть вперед (рис. 35).

Рис. 36

10. Выдыхая, подтянуть левую ногу и выпрямить обе ноги, не отрывая ладони от земли (рис. 36).

Рис. 37

Рис. 38

11. Выпрямиться, вдохнуть и завести выпрямленные руки за голову, сгибаясь назад (рис. 37).

12. Сложить руки на груди в позе молящегося. При этом выпрямляться и совершать вдох (рис. 38).

Кисти рук не отрываются от земли в процессе выполнения всей последовательности движений. Если вы не в состоянии прижимать ладони к земле, не сгибая ног,

обеспечьте полный контакт между полом и кончиками пальцев.

Комплекс «Поклонение солнцу» целесообразно повторять 3–4 раза подряд.

Здесь приведены достаточно простые дыхательные и физические упражнения, которые позволят вам улучшить общее состояние вашего организма, подготовить его к более высоким нагрузкам.

Заканчивая рассказ о роли движения в нашей жизни, о комплексах физических упражнений, позволяющих укрепить здоровье человека, я хотела бы подчеркнуть одну принципиально важную, на мой взгляд, мысль. Как бы ни был важен сам по себе любой элемент системы естественного оздоровления, его воздействие на организм усиливает тесный союз со всеми другими элементами системы. Поэтому познакомлю вас с последним из них — закаливанием.

IV. НЕ БОЯТЬСЯ НИ ЖАРЫ И НИ ХОЛОДА...

Современный человек изнежен цивилизацией предельно. Диапазон температур, в пределах которого он чувствует себя комфортно, составляет каких-нибудь 7–8 градусов: от плюс 15 до плюс 22–23 градусов. Если бы наши далекие предки хотя бы в малой степени походили на нас, думаю ни

мне не довелось бы писать эти строки, ни вам читать их. Человек просто-напросто исчез бы с лица земли как биологически неполноценный вид.

Что же позволило ему выжить? Есть ли в нашем организме механизмы, которые дают возможность компенсировать воздействие на нас как низких, так и высоких температур? Да, природа позаботилась об этом. Во-первых, даже простое соблюдение норм видового питания облегчает адаптацию к любым экстремальным условиям, поскольку снижает затраты энергии на жизнедеятельность самого организма. Давно замечено, например, что худощавые люди легче переносят жару, чем рыхлые, полные. А среди тех, кто придерживается требований естественного питания, вы толстяков не найдете. Кроме того, снижается потребление воды, а значит и нагрузка на сердце, печень, почки, многие другие внутренние органы, поскольку испарение воды через кожу происходит более экономно. От солнечной радиации защищает нас и темный пигмент, образующийся под кожей. Способностью вырабатывать его обладают все. Различие лишь в том, что у народов, живущих в условиях жаркого климата, механизм его образования включается уже на эмбриональной стадии развития человека, и ребенок

рождается с темным цветом кожи. У людей, населяющих регионы с умеренным и холодным климатом, пигмент начинает вырабатываться лишь в условиях интенсивной солнечной радиации.

Но особенно важно, чтобы человек не боялся холода, поскольку длительное воздействие даже сравнительно не очень низких температур вызывает у современных «искусственных» людей переохлаждение организма и связанное с этим снижение его сопротивляемости так называемым простудным заболеваниям, отрицательно сказывается на работоспособности человека.

Таков результат воздействия нашей деформированной цивилизации, изолирующей людей от тесного, гармоничного взаимодействия с природой, создающей некие усредненные условия нашего существования, не имеющие ничего общего с естественными. А раз так, то и механизмы, позволяющие человеку приспосабливаться к суточным и сезонным погодным многолетним климатическим колебаниям, характерным для среды нашего обитания, бездействуют. Поэтому любые, даже незначительные отклонения от искусственно созданных условий жизни застают нас врасплох. Что же можно противопоставить этому? Да самую малость: вновь привести в действие механиз-

мы адаптации, заложенные в нас природой. Благо, средства для этого давно известны, методики разработаны.

С чего начинать закаливание?

Все зависит от состояния вашего здоровья и вашей конституции. Если вы молоды и здоровы, можете после ежеутренней физической — зарядки на открытом воздухе начать тотчас растирать свое тело снегом. Летом обливаться холодной водой и, при первой возможности, купаться в открытом водоеме. Человеку в возрасте, даже не успевшему еще «обзавестись» какой-нибудь болезнью, а больному тем более, торопиться не следует. Начинайте с малого. Налейте тазик холодной, лучше ледяной, воды и буквально на мгновение опустите в нее сначала одну ногу, сразу же разотрите ее полотенцем и наденьте шерстяной носок, затем то же самое проделайте с другой ногой. Понемногу увеличивайте продолжительность процедуры, причем главное здесь — регулярность. Нельзя пропускать ни одного дня. Даже небольшой перерыв может свести на нет ваши усилия.

Когда почувствуете, что ледяные ножные ванны начали приносить вам удовольствие, можете переходить к обливаниям. Я, например, предпочитаю любому душу ведро

ледяной воды. Окатишься, и дух захватит. Встряска организма сильнейшая. Радость заливает душу.

Людям в возрасте, которые не решаются на холодовые процедуры, можно начинать с прохладного душа. Температуру воды регулируйте в соответствии с самочувствием. По мере привыкания постепенно понижайте ее, но без спешки. Закаливание, как и бег, не должно вызывать неприятных ощущений. Больше доверяйте своему организму, прислушивайтесь к его голосу. После того, как температура воды станет минимальной и вы научитесь переносить ее без каких-либо последствий, можете приступить к обтиранию снегом, а при желании и к купанию в проруби.

Людям, страдающим какими-либо заболеваниями нужна особая осторожность. После ледяных ножных ванн приступайте к обтиранию. В течение нескольких дней обтирайтесь полотенцем, губкой или просто рукой смоченной водой.

Обтерев конечности, шею, грудь и спину, вытрите их насухо и растирайте полотенцем до красноты. Продолжительность процедуры поначалу не должна превышать пяти минут.

Температуру воды для обтирания постепенно понижайте Не форсируйте события. Главный ориентир для вас — самочувствие вашего организма после процедуры. Не до-

пускайте никаких неприятных ощущений, и вы в конце концов сможете испытать на себе если не все, то хотя бы некоторые из тех десяти преимуществ, которые по словам древнеиндийских мудрецов дает омовение водой — ясность ума свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин.

Закаливает и лечит пар

Баня значительно расширяет диапазон закаливающих температур до плюс 90–100 градусов. Если учесть, что зимой, например, на Руси исстари было принято сразу же после парной выскакивать зимой на мороз и валяться в снегу, то нижний уровень температур опускается до минусовых значений. Таким образом перепад закаливающих температур может составлять свыше 100°С.

Высокая, до 90°С, температура воздуха в парилке русской бани активизирует обменные процессы в организме, стимулирует выделение пота, а с ним и вывод из организма так называемых шлаков, представляющих собой конечные продукты обмена веществ. Благодаря этому облегчается работа почек. Капилляры кожи, расширяясь, как бы «отсасывают» кровь от внутренних органов, устраняя застойные явления в них. Одно-

временно более интенсивным становится кожное дыхание, более полным — обогащение крови газами атмосферы.

Применение в бане веника представляет собой своеобразную форму самомассажа, способствующего улучшению кровоснабжения мышц, суставов, связок.

Снимая чувство усталости, баня дарит человеку ощущение легкости во всем теле, бодрость, хорошее настроение, делает его добрее.

Все более широкое распространение получает в последнее время финская сауна — родная сестра русской бани. Она, как правило, представляет собой комплекс, в который входят душевая, плавательный бассейн и камера, обшитая липовыми или осиновыми досками. Раскаляются гранитные камни, поднимается температура к 100°С и выше.

Число поклонников сауны растет не только у нас, но и во всем мире, однако это чудо-чудное, русская баня продолжает привлекать великое множество людей. Есть у нее одно преимущество, которое выделяет ее среди всех других бань — это пар.

На его целебных свойствах я уже останавливалась, здесь хочу подчеркнуть еще одну его особенность, которая, как это ни парадоксально на первый взгляд, имеет самое прямое отношение к естественному питанию человека. Из предыдущих лекций вы

знаете, что непременным элементом такого питания являются настои и отвары целительных трав. Однако попадая в организм через пищеварительный тракт, они подвергаются ферментативному воздействию, что снижает их эффективность. Использование тех же настоев и отваров для получения пара в бане дает возможность вводить их с помощью легочного и кожного дыхания непосредственно в кровь. Не случайно в русской народной медицине широко использовались в парных банях настои листьев ежевики, малины, мать-и-мачехи, медуницы, черной смородины, крапивы, цветки и листья зверобоя, кипрея, череды, чабреца, душицы, липы, цветки ромашки, хвою, мед.

При пользовании баней в полной мере действует главный закон закаливания: постепенность. Парная не место для соревнования: только очень недалекий человек может пытаться поднять свой престиж в глазах окружающих, стараясь «пересидеть» их на верхней полке в парной. Трех заходов по 5–7 минут для здорового человека более чем достаточно, но возможны для некоторых и более продолжительные процедуры.

Для людей не вполне здоровых совет один: прислушивайтесь к своему организму, но не избегайте русских бань при первых сигналах неблагополучия. Просто имейте в

виду, что при первых признаках возбуждения, головокружения, слабости, одышки, легкого подташнивания следует немедленно покинуть парную, выйти в прохладное помещение. И не огорчайтесь, пройдет время, скажется благотворное воздействие естественного образа жизни, закаливающих процедур, физических и дыхательных упражнений, и вы постепенно избавитесь от досадных ограничений.

Ну а тем, у кого не в порядке сердечно-сосудистая система, кто болен туберкулезом, а также беременным женщинам полезнее будет оставаться более осторожными.

Воздушное закаливание имеет свои законы, но применяю я его обычно в лечебных целях при особом состоянии организма с тончайшей дозировкой времени и температуры воздействия.

В заключение хочу еще раз подчеркнуть, что предлагаемый вашему вниманию Свод рекомендаций и правил облегчает овладение Системой Естественного Оздоровления, но ни в коей мере не отменяет необходимость внимательного изучения ее теоретических основ. Только знание законов природы в соединении с сознательно направляемой волей дадут вам возможность прийти к истинному духовному, психическому и физическому здоровью.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 3

ГЛАВА I
ЧТО ТАКОЕ ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ? 5
Подмена понятий 5
Вопрос по существу 11
Наука о природе 18
Единство в многообразии 21

ГЛАВА II
ЧЕЛОВЕК, ЗЕМЛЯ, ВСЕЛЕННАЯ 29
«Окружает» ли нас окружающая среда? 29
«Земное эхо солнечных бурь» 35
Информационная недостаточность 37
Гармония жизни 41
На «интернациональном» языке природы 45
Голограмма на память 47

ГЛАВА III
ФИЗИОЛОГИЯ ГАРМОНИИ 52
Саморегуляция человека 52
Настраиваясь на волну природы 55
Доминанта — господствующее возбуждение 63
Что надо знать о свойствах доминанты 66

ГЛАВА IV
ЧЕЛОВЕК, ОБЩЕСТВО, ПРИРОДА 73
Без общества нет человека 73
О вреде «пользы» 73
Синдром «тарелки супа» 76
Ущербная арифметика 81
Эгоизм против индивидуализма 88

ГЛАВА V
СФЕРА РАЗУМА — СФЕРА ЗДОРОВЬЯ 91
Под знаком Человека 91
Не противопоставление, а взаимопроникновение 95
К единому человечеству в единой природе 100
Что может человек 115

ПРИЛОЖЕНИЕ

СВОД РЕКОМЕНДАЦИЙ И ПРАВИЛ, СОСТАВЛЯЮЩИХ ПРАКТИЧЕСКУЮ ОСНОВУ СИСТЕМЫ ЕСТЕСТВЕННОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ОТ АВТОРА 133

I. ЦЕЛЕБНОЕ ПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ЕСТЕСТВЕННОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ 137
Особенности целебного питания 137
Особенности перехода на целебное питание 143
Кулинарная обработка исходных продуктов 148
Правила физиологической гигиены пищеварительного тракта 151
Техногенные загрязнения и питание человека 159

II. ПОСТАНОВКА ПОЛНОЦЕННОГО ДЫХАНИЯ В СИСТЕМЕ ЕСТЕСТВЕННОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ 162

III. ЕСЛИ ХОТИТЕ ЖИТЬ — ДВИГАЙТЕСЬ! 187
Поклонитесь Солнцу 192

IV. НЕ БОЯТЬСЯ НИ ЖАРЫ И НИ ХОЛОДА 212
С чего начинать закаливание? 215
Закаливает и лечит пар 217

.....91
кновение.....91
де.....95
.....100
.....115

РИЛОЖЕНИЕ

ВЛЯЮЩИХ
ТВЕННОГО

.....133

.....137
.....137
.....143
.....148

.....151
.....159

.....162
.....187
.....192

.....212
.....215
.....217

КНИГИ-ПОЧТОЙ

129323 МОСКВА, а/я 1

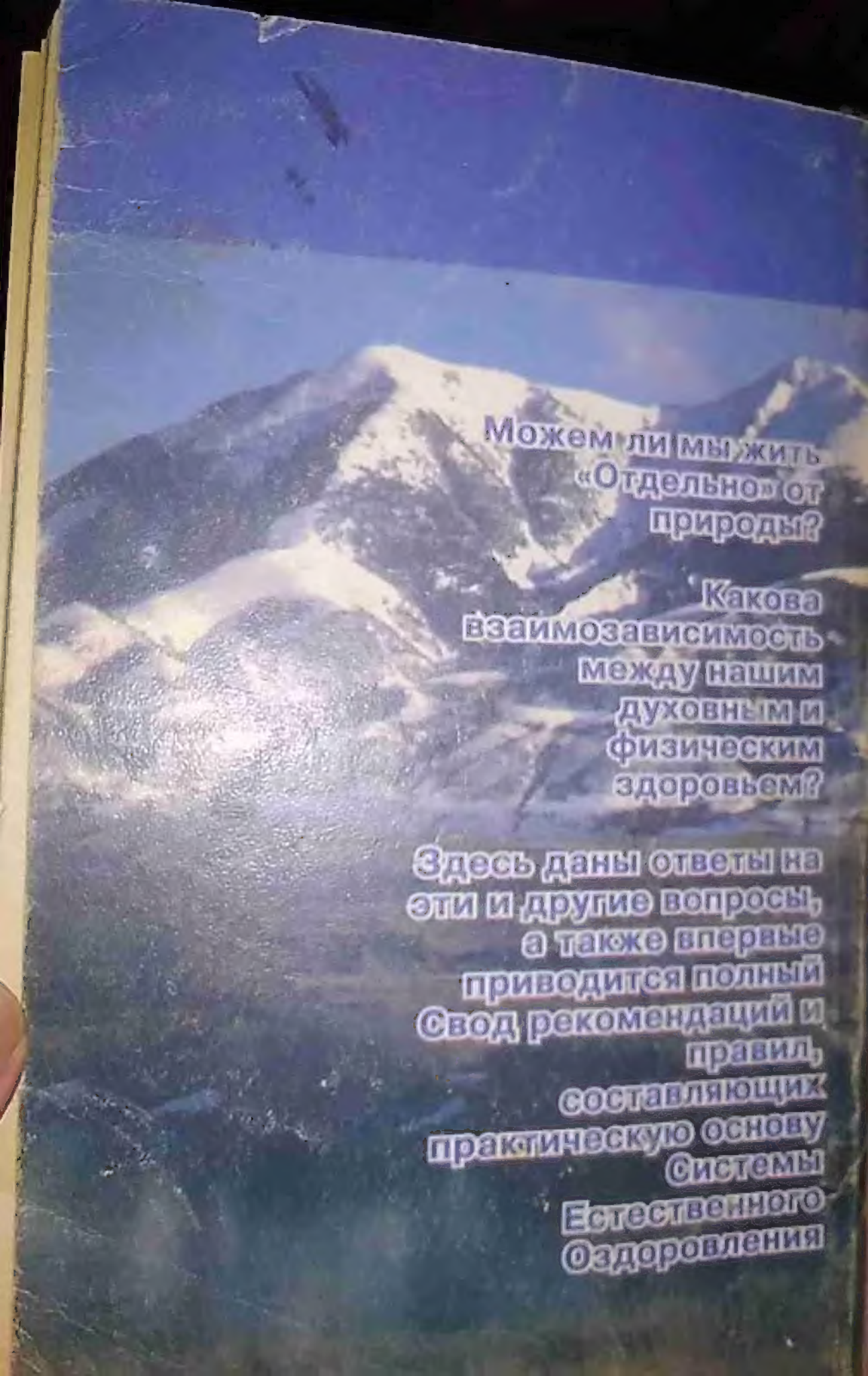
Полный ассортимент книг издательства «Елен и К°», а также еще более 350 наименований книг по духовному и физическому самосовершенствованию, оздоровлению, самопознанию, биоэнергетике, психотренингу, йоге, цигуну, магии, боевым искусствам, выживанию, культуризму можно заказать и получить по почте.

Заказ на бесплатные каталоги (списки имеющихся книг и условия их заказа) направляйте по адресу:
129323 Москва, а/я 1

Укажите, пожалуйста, интересующие темы (или конкретные книги) и приложите надписанный и оплаченный конверт для ответа.

Вниманию оптовых покупателей книг издательства "Елен и К°"

МКАД
ст. МАРК
ВАГОНОРЕМОНТНАЯ УЛ.
ДОЛГОПРУДНАЯ УЛ.
ЛОБНЕНСКАЯ УЛИЦА
ДМИТРОВСКОЕ ШОССЕ
ст. Лианозово
ДУБНИНСКАЯ УЛИЦА
КЕРАМИЧЕСКИЙ ПРОЕЗД
ст. БЕСКУДНИКОВО
УЛИЦА 800-ЛЕТИЯ МОСКВЫ
БЕСКУДНИКОВСКИЙ БУЛЬВАР
КОРОВИНСКОЕ ШОССЕ
ст. ДЕГУНИНО
ЖУЛЕБИНСКИЙ БУЛЬВАР
ул. ЛИКОВА
ул. ЛЕНИНСКИЕ ГОРЫ
ул. ЛЕНИНСКИЕ ГОРЫ
ул. ЛЕНИНСКИЕ ГОРЫ


Можем ли мы жить
«Отдельно» от
природы?
Какова
взаимозависимость
между нашим
духовным и
физическим
здоровьем?
Здесь даны ответы на
эти и другие вопросы,
а также впервые
приводится полный
Свод рекомендаций и
правил,
составляющих
практическую основу
Системы
Естественного
Оздоровления